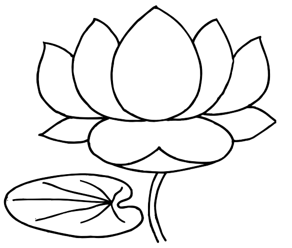
శుక్ల యజుర్వేదాంతర్గత

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

7 త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్



శ్లో॥ యోగజ్ఞానైక సంసిద్ధ శివతత్త్వ తయోజ్వలమ్।
ప్రతియోగి వినిర్ముక్తం పరబ్రహ్మ భవామ్యహమ్॥

ఓం

ఓంకార ఏకాక్షర స్వరూప పరబ్రహ్మమునకు అధ్యాత్మపూర్వక నమస్కారము!

1. త్రిశిఖీ బ్రాహ్మణ ఆదిత్యలోకం
జగామ। తం గత్వా, ఉవాచ
"భగవన్! కిం దేహః? కిం ప్రాణః?
కిం కారణమ్? కిమ్ ఆత్మా?"
సహోవాచ :
'సర్వమ్ ఇదం శివ ఏవ' విజానీహి।
కింతు నిత్యశుద్ధో, నిరంజనో,
విభుః, అద్వయః, శివ ఏకః॥
స్వేనభాసా, ఇదం సర్వం
దృష్ట్వా, తప్తాయః
పిణ్ణవత్ ఏకం – భిన్నవత్ అభాసతే।

ఒక సందర్భములో వేద-వేదాంగ పారంగతుడగు 'త్రిశిఖి' అను పేరుగల బ్రహ్మ తత్త్వజిజ్ఞాసువు సూర్యలోకం వెళ్ళారు. జగత్ త్రాణ రూపుడు - జగత్ రక్షకుడు అగు శ్రీమన్ సూర్యనారాయణుని సందర్శించి ఇట్లా ప్రశ్నించారు.

హే భగవన్! సూర్యమండలాధీశా! ఆదిత్యదేవా! జగద్గురూ! నాయీ ప్రశ్నలకు వివరణ ప్రసాదించ ప్రార్థన! దేహము అనగా ఏమి? ప్రాణము అనగా? వాటికి కారకుడు - కారణము ఏమిటి? ఆత్మ అనగా ఏమి?

ఆదిత్య భగవానుడు : నీవు అడుగుచున్న దేహము ప్రాణములు మరియు ఆత్మ గురించి సూటిగా సమాధానం చెప్పాలంటే ఆ మూడూ కూడా (అద్వయము - చిదానందము - ఏకము అగు) శివస్వరూపమే!

ఎందుచేతనంటావా? **నిత్యశుద్ధుడు,** దోషములచే అంటబడడు-కాబట్టి నిరంజనుడు, సర్వనియామకుడు - కాబట్టి **విభువు,** అద్వయుడు అగు **శివుడు** ఒక్కడే ఉన్నారు. (శివాత్ పరతరం నాస్తి). శివానందమునకు వేరై ఎక్కడా ఏదీ లేదు.

అట్టి శివతత్త్వము యొక్క వెలుగులో, తేజస్సులో నీవు అడుగుచున్న **దేహ - ప్రాణ - జీవాత్మలు** ప్రకాశమానమగుచున్నాయి. ఒకే ఒక్క ముద్దవలె ఐక్యముగా ఉండి కూడా వేరువేరుగా ఉన్నట్లుగా అవన్నీ భాసిస్తున్నాయి. (అగ్ని ఒక్కటే అయి కూడా అగ్ని శిఖలో ఉష్ణము, వెలుగు వేరువేరు లక్షణములుగా కనిపిస్తున్నట్లుగా)!

---

2 <u>త్రిశిఖీ ఉవాచ :</u>
తత్ భాసకం కిం?
<u>ఆదిత్యుడు:</u>
ఇతి చేత్ ఉచ్యతే 'సత్' శబ్దవాచ్యమ్।
అవిద్యాశబళం బ్రహ్మ।
బ్రహ్మణో → అవ్యక్తమ్।
అవ్యక్తాత్ → మహత్।
మహతో → అహంకారః।
అహంకారాత్ → పంచతన్మాత్రాణి।

ఆవిధంగా '3' గా భాసించుచున్నదేది? ఏకమగు బ్రహ్మమే 'అవిద్య' అనే స్వీయ శబలము (చిత్వర్ణము)చే ఈ అనేకరూపములుగా సర్వము భాసింపజేయబడుచున్నది.
- **బ్రహ్మము** నుండి → అవ్యక్తము (వ్యక్తీకరణమునకు వేరై, సర్వము వ్యక్తీకరించునదై నట్టిది) బయల్వెడలుతోంది.
- **అవ్యక్తము** నుండి → మహత్ తత్త్వము జనించినదగుచున్నది.
- **మహత్** నుండి → అహంకారము ప్రదర్శితమౌతోంది.
- **అహంకారము** నుండి → పంచ తన్మాత్రలు [The five senses of sound; Touch; Form; Taste and Smell] ప్రకటనమగుచున్నాయి.
- **పంచతన్మాత్రల** నుండి → పంచమహాభూతములు [Solidity; Liquidity; Heat; Vapour and Space]

పంచతన్మాత్రేభ్యః → పంచమహాభూతాని। పంచ మహాభూతేభ్యో → అఖిలం జగత్।	- అటు తరువాత పంచ మహాభూతముల నుండి - ఈ దృశ్యమానమగుచున్న జగత్తంతా **విద్యమానము** అగుచున్నది.
3. తదఖిలం కిమ్? ఇతి। **భూతవికార విభాగాదిః ఇతి।।** **ఏకస్మిన్ పిండే కథం** **భూత వికార విభాగ ఇతి?** **తత్ తత్, కార్య - కారణ భేద** **రూపేణ అంశతత్వ** **వాచక - వాచ్య, స్థాన భేద విషయ** **దేవతాకోశ భేదవిభాగా భవన్తి।**	**త్రిశిఖి** : ఈ అనేకముగా కనిపించే జగత్తుగా ఎట్లా అవుతోంది? ఏది ఇదంతాగా అగుచున్నది? **ఆదిత్యుడు** : ఇదంతా పంచమహాభూతముల సవికార విభాగమే! అంతకుమించి మరేమీ ఏదీ కాదు. **త్రిశిఖి** : పిండము మొదట్లో 'ఏకము' అయి ఉండగా, ఎట్లా భూతవికార విభాగములుగా అవటం జరుగుతోంది? **ఆదిత్యుడు** : వేరు వేరు ధర్మములు కలిగి ఉన్నట్టి పంచమహాభూతముల యొక్క కార్య - కారణ రూప భేదముచేత, వాటివాటి అంశతత్త్వములచే - (ఆకాశము-శబ్దాంశ దేవత, వాయువు - స్పర్శాంశదేవత, అగ్ని - రూపదేవతాంశ, జలము - రసదేవతాంశ, భూమి - గంధదేవతాంశ) ... ఒకే అనుభవమునకు వేరువేరైన అనుభూతులతో కూడిన **అనుభవ విభాగములు** ఏర్పడుచున్నాయి. వాటివాటి వాచక (చెప్పువాడు Experiencer-), వాచ్య (చెప్పబడునది - Experienced) రూపముగా దేవతాంశల నుండి భేద విభాగమంతా ఏర్పడుచున్నది-అనుభవము ఒక్కటే అయినప్పటికీ శబ్ద-స్పర్శ-రూపాది అనుభవములు వేరువేరైనట్లుగా! నిర్విషయ - నిరాకార బ్రహ్మమునుండి క్రీడగా, లీలగా బయల్వెడలిన అవిద్యా పిండము నుండి ఈఈ భేద విభాగాలు సంప్రదర్శనమగుచున్నాయి.
4. అథా ఆకాశో అంతఃకరణ మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారాః। వాయుః → సమాన ఉదాన వ్యాన అపాన ప్రాణాః। వహ్నిః → శ్రోత్ర త్వక్ చక్షుః జిహ్వా ఆఘ్రాణాని ఆపః → శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాః పృథివీ → వాక్ పాణి పాద పాయు ఉపస్థాః	**ఆత్మనుండి ఆకాశ - వాయు - వహ్ని - జల - పృథివిలు బయల్వెడలుచున్నాయి. బ్రహ్మమునుండి మాయాకల్పనచే బయల్వెడలిన 'ఏకపిండము' (ఆత్మాకాశము) - అంతఃకరణముగా బయల్వెడలుతోంది.** **అంతఃకరణము**-మనో బుద్ధి చిత్త అహంకార రూపములుగా ప్రదర్శితమౌతోంది. **వాయువుయొక్క అంశలు** : సమాన - ఉదాన - వ్యాన - అపాన - ప్రాణములు **అగ్నియొక్క అంశలు** : శ్రోత్రము (చెవులు), త్వక్ (చర్మము), చక్షుః (కనులు), జిహ్వా (రసము), ఆఘ్రాణాని (వాసనలు). **ఆపః (జలము) యొక్క అంశలు** : శబ్ద - స్పర్శ - రూప - రస - గంధములు. **పృథివీ అంశలు** : వాక్కు, పాణి (చేతులు), పాదములు, పాయు (మల విసర్జనాంగము), ఉపస్థ (మూత్ర విసర్జనాంగము).
5. జ్ఞాన-సంకల్ప-నిశ్చయా అనుసంధానా - అభిమానా → ఆకాశకార్యాః, అంతఃకరణ విషయాః।। సమీకరణ, ఉన్నయన, గ్రహణ, శ్రవణ, ఉచ్ఛ్వాసా → వాయు కార్య, ప్రాణాది విషయాః।।	**ఆకాశము యొక్క కార్యములు** 1. జ్ఞానము (Knowing) 2. సంకల్పము (The Thought Process) 3. అనుసంధానము (Getting connected to a context or an object) 4. అభిమానం (Sense of 'I' and 'my') **అంతఃకరణ విషయాలు** - - సమీకరణము (Collecting details). - ఉన్నయన (Attaching meaning / perceiving). - గ్రహణము (Interpreting). - శ్రవణము (Hearing and Relating). **వాయువుయొక్క కార్యము - అద్దాని అంతఃకరణ విషయాలు** : ఉచ్ఛ్వాస, ప్రాణ- అపాన-వ్యాన-ఉదాన-సమానములు.
6. శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధా - అగ్ని కార్యాః।। జ్ఞానేంద్రియ విషయా అబాశ్రితాః।। వచనా ఆదాన గమన విసర్గ ఆనన్దాః-పృథివీకార్యాః।।	**అగ్నియొక్క కార్యములు** - శబ్ద - స్పర్శ - రూప - రస - గంధములు. **దేహములో ఆశ్రయించి ఉన్నవాటి స్థానములు** : చెవులు, చర్మము, కనులు, నాలుక, ముక్కు అనబడు జ్ఞానేంద్రియములు.

కర్మేంద్రియ విషయాః। కర్మ జ్ఞానేంద్రియ విషయాః, ప్రాణ తన్మాత్ర విషయా, అంతర్భూతాః। మనో బుద్ధ్యోః చిత్త అహంకారౌ చ అంతర్భూతౌ।	**పృథివియొక్క కార్యములు** : వచనము, ఆదానము, గమనము, విసర్గ, ఆనందము. **వాటియొక్క స్థానములు** : నోరు, చేతులు, కాళ్ళు, పాయువు, ఉపస్థ అనబడు కర్మేంద్రియములు. ఈవిధంగా (5) కర్మేంద్రియములు, (5) జ్ఞానేంద్రియములు, వాటి వాటి విషయములు (5 + 5), పంచప్రాణములు (5), పంచ తన్మాత్రలు (5) ... ఇవన్నీ పాంచభౌతిక దేహములో అంతర్భూతమై ఉన్నట్టివి. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము - ఇవి దేహములో అంతర్భూతమైయున్న అంతరంగ సూక్ష్మాంశలు.
7. అవకాశ విధూత దర్శన పిణ్డీకరణ ధారణాః సూక్ష్మతమా ఏవ తన్మాత్ర విషయాః।	**సూక్ష్మతమ తన్మాత్ర విషయాలు :** 1. అవకాశ 2. విధూత 3. దర్శన 4. పిణ్డీకరణ 5. ధారణ వీటి విషయాలే శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధ పంచతన్మాత్రలు. ఇవి సూక్ష్మతమ భూత మాత్రలు. (Superlatively Subtle Materialistics)
8. ఏవం ద్వాదశాంగాని ఆధ్యాత్మికాని, ఆధిభౌతికాని, ఆధి దైవికాని। అత్ర నిశాకర, చతుర్ముఖ, దిక్, వాతా, అర్క, వరుణా అశ్వినీ, అగ్ని, ఇంద్ర ఉపేంద్ర, ప్రజాపతి, యమా ఇతి అక్ష అధిదేవతా రూపైః। ద్వాదశ నాడ్యన్తః ప్రవృత్తాః ప్రాణాయేవ అంగాని। అంగ జ్ఞానం తదేవ జ్ఞాతేతి।।	ఈవిధంగా 1. ఆధ్యాత్మికములు 2. ఆధి భౌతికములు 3. ఆధి దైవికములు,.... వాటివాటి 1. అంశలు 2. కార్యములు 3. ఇంద్రియ స్థానములు 4. విషయములు 3x4 = 12 - ఇవన్నీ ద్వాదశ (12) అంగములుగా వివరించబడుచున్నాయి. 12 అంగములు విశ్వరచనలో అంతర్భాగములై, సమిష్టిని సమీకరిస్తూ నడుపు 12 దివ్యాంశలు గల ఇంద్రియాధి దేవతలుగా 1. నిశాకరుడు (చంద్రుడు) 2. చతుర్ముఖబ్రహ్మ 3. దిక్ దేవత 4. వాయువు 5. అర్కుడు (సూర్యుడు) 6. వరుణుడు 7. అశ్వనీ దేవతలు 8. అగ్ని 9. ఇంద్రుడు 10. ఉపేంద్రుడు 11 ప్రజాపతి 12. యముడు ప్రవర్తిల్లుచున్నారు. ఈ 12 అధి దేవతా భౌతిక రూపాలే సుషుమ్న మొదలుగా గల ద్వాదశ (12) నాడులు. వాటిలో గల అఖండమగు ప్రాణశక్తియే (ఏకమే అయి ఉండి) 12 నాడీ - నాడీ దేవతా రూపములుగా వెలయుచున్నది. అంతా కూడా ప్రాణతత్త్వమేనని తెలుసుకొనువాడే జ్ఞాన జ్ఞాత। అంగతత్త్వ జ్ఞాత। (తెలుసుకొనువాడు).
9. అథ వ్యోమ – అనిల – అనల జల – అన్నానాం పంచీకరణం ఇతి జ్ఞాతృత్వం సమాన యోగేన శ్రోత్ర ద్వారా శబ్దగుణో 'వాక్' అధిష్ఠితే, ఆకాశే తిష్ఠతి। ఆకాశః తిష్ఠతి।	ఇక్కడ కనబడేదంతా కూడా ఆకాశ - వాయు - అగ్ని - జల - అన్నము (భౌతికానుభవము - భూమి - Solid) ల సమ్మేళనమే! ఇదంతా "భూత పంచీకరణము" - అని చెప్పబడుతోంది. **తెలియబడుచున్నది** : భూత పంచీకరణము. **తెలుసుకొనుచున్నవాడు** : ఈయన వేరుగా కేవల-చిదాకాశ రూపుడై ఉండి, సమానవాయు యోగ బంధముచే శ్రోత్రములచే (చెవుల ద్వారా) శబ్ద గుణ ప్రదర్శము చేయుచున్నాడు. 'వాక్కు' నందు అధిష్ఠితుడై, అన్నీ నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాడు. మరొకవైపు ఆకాశస్వరూపుడై ఆకాశమంతా నిండి ఉండి జ్ఞాతృ (తెలియబడు - తెలుసుకొను) ఉభయరూపుడై తిష్ఠించి ఉన్నాడు. వర్తిస్తున్నాడు.
10. మనో వ్యానయోగేన 'త్వక్' ద్వారా స్పర్శగుణః, పాణి అధిష్ఠితో వాయౌతిష్ఠతి, వాయుః తిష్ఠతి। బుద్ధిః ఉదాన యోగేన చక్షుః ద్వారా రూపగుణః	ఆతని మనస్సు వాయు (వ్యాన) యోగముతో చర్మము ద్వారా స్పర్శ గుణము ప్రదర్శించుచున్నది. చిత్ స్వరూపుడగు ఆత్మ - **"తెలుసుకొనుచున్నవాడు"** రూపుడై, తన చేతులలో ప్రాణశక్తిరూపుడుగా ప్రవేశించి, చేతులను కదల్చుచు క్రియలు నిర్వర్తిస్తున్నాడు. ఆతడు తన యొక్క బుద్ధి రూప ఉదాన ప్రాణయోగముచే చక్షువుల ద్వారా రూపగుణ యుక్తుడై, కళ్ళు దర్శించేవి కూడా తానే అయి కనబడునదంతా

పాదా అధిష్ఠితో అగ్నౌ తిష్ఠతి,
అగ్నిః తిష్ఠతి॥
చిత్తమ్ అపానయోగేన జిహ్వా ద్వారా రసగుణ
ఉపస్థా అధిష్ఠితో అప్సు తిష్ఠతి,
ఆపః తిష్ఠతి॥
అహంకారః ప్రాణయోగేన ఘ్రాణద్వారా
గన్ధ గుణో గుద అధిష్ఠితః,
పృథివ్యాం తిష్ఠతి, పృథివీ తిష్ఠతి॥
ఇతి ఏవం వేద।
అత్ర ఏతే శ్లోకా భవంతి।

ఆస్వాదిస్తున్నాడు. అగ్ని స్వరూపుడై పాదములయందు ప్రవేశించి తిష్ఠించుకొని నడకలు ఆస్వాదిస్తున్నారు.

ఆ చిత్ స్వరూపుడు చిత్తము అయి, అపానయోగముచే జిహ్వ (నాలుక) ద్వారా రసగుణమును కల్పించుకొని, రసాస్వాదనను స్వకీయ తత్త్వముగా ఆస్వాదించు చున్నాడు. రుచి చూచువాడు - పదార్థములో రుచి స్వరూపము కూడా తానే అయి ఉంటున్నాడు. అ చిత్ ఆనందస్వరూపుడు ఉపస్థయందు అధిష్ఠితుడై ఉంటున్నాడు. జలమునందు ప్రవేశించి జలస్వరూపుడై ఉంటున్నారు.

అహంకారము ప్రాణ యోగము యొక్క సంబంధంచేత గంధ గుణము ధరించి పృథివియందు తిష్ఠించి ఉంటోంది. ఈవిధంగా నిర్విషయ బ్రహ్మము నుండి బయల్వెడలిన అహమ్-తత్త్వమే సూక్ష్మ తన్మాత్రలు అయి, ఇటు దేహములలో ఇంద్రియములుగాను, అటు, దివ్యసూక్ష్మదేవతా శక్తి రూపాలుగాను, ఇంకా కూడా బాహ్యమున బ్రహ్మాండములోని పంచభూత(సూక్ష్మతమ) తత్త్వములు, ధర్మములుగాను అగుచూ ఉన్నది-అని (వేదవాఙ్మయముచే) గానము చేయబడుచున్నది.

---

11. పృథక్ భూతే షోడశ కలాః
స్వార్థ భాగాన్ పరాన్ క్రమాత్,
అన్తఃకరణ వ్యాన అక్షి రస పాయు నభః క్రమాత్,
ముఖ్యాత్ పూర్వ – ఉత్తరైః భాగైః
భూతే – భూతే చతుః చతుః,
పూర్వమ్ ఆకాశమ్ ఆశ్రిత్య
పృథివి ఆదిషు సంస్థితాః,
ముఖ్యాత్ ఊర్ధ్వే పరా జ్ఞేయాన్
అపరాన్ ఉత్తరాన్ విదుః
ఏవమ్ అంశో హి అభూత్, తస్మాత్
తేభ్యశ్చ అంశో అభూతః, తథా తస్మాత్ అన్యోన్యమ్
ఆశ్రిత్య హి ఓతం – ప్రోతమ్ అనుక్రమాత్॥

పంచప్రాణములు - పంచకర్మ - పంచజ్ఞానేంద్రియములు ఎరుగుచున్నవాడు-షోడశ (16) కళలకు వేరై, విలక్షణమై ఉన్నాడు. 'బ్రహ్మము' సర్వప్రకాశకమై ఉన్నది. అట్టి బ్రహ్మమునందు ఆ 16 కళలు - ఒక అర్థ విభాగమునందు ఆరోపితమైయున్న వగుచున్నవి. అంతఃకరణము, ప్రాణము, అక్షి (ద్రష్టత్వము), రస (ఆస్వాదన), పాయు (విసర్జన) ఆకాశ క్రమముగా కనబడుచున్నవాటికి, వేరుగా అని ఉత్తరభాగము (2nd Half). గా ఉన్న అది నాలుగు భాగాలుగా అయి, ఒక్కొక్క భాగమును భూత చతుష్టయంతో చేర్చగా 4x4 చేరి, పంచీకరణము అగుచున్నది.

1) పూర్వ విభాగంలో 'పృథివి' మొదలైన బాహ్యమంతా ఉన్నది.

2) ఉత్తరభాగములో సూక్ష్మమగు మనోబుద్ధి చిత్త అహంకార అంతరంగ విభాగము. దానికి ఆవల కేవల పురుషుడు. అంతరంగ చతుష్టయము అభూతములు (లేక) అభౌతికములు. వాటి అంశలే ఈ జగత్తులో స్థూలముగా కనిపిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి ఇక్కడ స్థూలముగా కనిపించేది కూడా సూక్ష్మతత్త్వపు ప్రదర్శనమే. స్థూల - స్థూలములు (పాంచభౌతిక దేహ ఇంద్రియతత్త్వాలు - మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలు) ఇవన్నీ అన్యోన్యము ఆశ్రయించి ఓత - ప్రోతమై ఉంటున్నాయి.

---

12. పంచభూతమయా భూమిః
సా చేతన సమన్వితా।
తత ఓషధయో అన్నం చ।
తతః పిణ్డాః చతుర్విధాః।
రసా – సృక్ – మాంస
మేదో – అస్థి – మజ్జా – శుక్లాని ధాతవః॥
కేచిత్ తత్ యోగతః
పిణ్డా భూతేభ్యః
సంభవాః క్వచిత్॥

ఈ స్థూలంగా కనిపిస్తున్న భూమి - తదితర భౌతికాంశములు (అనగా) "ఆకాశ - వాయు - అగ్ని - జలముల ఘనీభూత (స్థూలముల) సంపుటీకరణయే! పాంచభౌతికమయమగు ఈ భూమి అచేతనం కాదు. చేతనముతో కూడుకొని సచేతనమే అయి ఉన్నది.

అట్టి భూమినుండి చైతన్యవంతమగు ఓషధులు పుట్టుచున్నాయి. సచేతనమగు ఓషధుల నుండి 'అన్నము' ఉద్భవిస్తోంది. అట్టి అన్నము నుండి సచేతనములగు అండజ, జరాయుజ (గర్భము నుండి), స్వేదజ (చమట - జలము నుండి), ఉద్భిజ (విత్తులనుండి) చతుర్విధ ప్రాణులు పుట్టుచున్నారు.

"అన్న చైతన్యము" నుండియే రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు అస్థి (బొమికలు), మజ్జ, శుక్లము... అనే చైతన్యముతోకూడిన ధాతువులు జనిస్తున్నాయి.

కొందరు "అదేమీ లేదు - శుక్ల - శోణితములు సంయోగము చేతనే ప్రాణులు పుట్టుచున్నారు కదా!" .... అని అభిప్రాయపడుచున్నారు. (అది సరికాదు).

ఈ ప్రాణులకు సంబంధించిన 'అన్నమయ పిండము'.... దేహములకు నాభి మండల - మధ్యస్థమై సంస్థితము అగుచున్నది.

13. తస్మిన్ ను అన్నమయః పిణ్డో
నాభిమండల సంస్థితః।
అస్య మధ్యే అస్తి హృదయం।
స నాళం పద్మకోశవత్।
సత్త్వా అన్తర్వర్తినో దేవాః
కర్తృ – అహంకార చేతనాః।
అస్య బీజం తమః పిణ్డం
మోహరూపం జడం ఘనమ్,
వర్తతే కంఠమ్ ఆశ్రిత్య
మిశ్రీభూతమ్ ఇదమ్ జగత్।
ప్రత్యక్ – ఆనన్ద రూపాఽఽత్మా
మూర్ధ్ని స్థానే పరం పదే
అనన్త శక్తి సంయుక్తో
'జగత్' రూపేణ భాసతే॥

ఈ ప్రాణులయందు 'అన్నమయ పిండము' దేహముయొక్క నాభిప్రదేశ ఆకాశంలో మధ్యగా (నాభిమండలమునందు) సంస్థితమైయున్నది. అట్టి నాభి ప్రదేశ దేహాకాశంలో పద్మకోశము వలె - 'హృదయము' నాళములతో కూడి ఉన్నది.

అట్టి హృదయకోశమును ఆశ్రయించి ఇంద్రియాధిష్ఠాన దేవతలు, కర్తృత్వభావనలు, అహంకార భావనలు -మొదలైన భావనా ప్రదర్శన పరంపరలు నచేతనములై పరిఢవిల్లు చున్నాయి. దేవతలు అంతర్వర్తులై వెలయుచున్నారు.

అట్టి హృదయ కోశము-మనస్సుకు బీజ (జనన) స్థానము. మూలకారణము. మనస్సు మోహ రూపము. జడము. అజ్ఞానముతో కూడుకొనిన "తమో పిండ (జీవాత్మ), తమోచైతన్య రూపము. ఇదంతా మనస్సే. అట్టి మనస్సు కంఠప్రదేశమును ఆశ్రయించి ఉంటోంది. కేవల మనో ఛైత్యము-అజ్ఞానముతో కూడిన మననముతో మిశ్రమమై **ఈ జగత్ రూపానుభవముగా** అగుచున్నది. మనోమయ పురుషుడే (రూపుడే) ఈ జీవుడు.

మూర్ధ్ని స్థానములో ప్రత్యక్ - ఆనందరూపుడగు జీవాత్మ చైతన్య రూప ప్రదర్శితుడై ఉన్నాడు. ఆ జీవాత్మ చైతన్యము ను తనయొక్క స్వప్రదర్శనముగా కలిగియున్న పరమాత్మ పరమపదమగు మూర్ధ్ని (శీర్ష) స్థానమునందు ప్రకాశమానులై ఉన్నారు. ఆ పరమపదస్థాన పరమ చైతన్య స్వరూపుడు అనంత శక్తి సంయుతుడై జీవ - హృదయ-ఇంద్రియ-దృశ్య-చైతన్య స్వరూపుడై జగత్ రూపముగా కూడా భాసిస్తున్నారు.

---

14. సర్వత్ర వర్తతే జాగ్రత్।
స్వప్నం జాగ్రతి వర్తతే।
సుషుప్తం చ తురీయం చ
న అన్య అవస్థాసు కుత్రచిత్।
సర్వ దేశేషు అనుస్యూతః
చతూరూపః శివాత్మకః।
యథా మహాఫలే సర్వే
రసాః సర్వ ప్రవర్తకాః
తథైవా అన్నమయే కోశే
కోశాః తిష్ఠన్తి చ అన్తరే।
యథా కోశః తథా జీవో,
యథా జీవః తథా శివః।
సవికారః తథా జీవో,
నిర్వికారః తథా శివః।
కోశాః తస్య వికారాః
తే హి అవస్థాసు ప్రవర్తకాః।
యథా రసాశయే ఫేనం
మథనాత్ ఏవ జాయతే
మనో నిర్మథనాత్ ఏవ
వికల్పా బహవః తథా।

పరమాత్మ చైతన్యము నుండియే 'ద్రష్ట (లేక) జీవుడు' అని చెప్పబడు జీవాత్మ చైతన్యము బయల్వెడలుతోంది. ఆ పర చైతన్యమే జాగ్రత్ చైతన్యముగా అగుచున్నది. జాగ్రత్ అంతటా నిండి ఉండి, జీవ చైతన్య రూపముగా స్వకీయ జాగ్రత్ చైతన్యమును ఆస్వాదిస్తోంది.

జాగ్రత్‌కు ఆవల **"స్వప్న చైతన్యము స్వప్న ద్రష్ట, స్వప్న దృశ్యము"**ల రూపముగా కూడా ఆ కూటస్థ చైతన్యమే ప్రకాశమానమగుచున్నది. దానికి ఆవల సుషుప్తి. ఆపై తురీయము. జాగ్రత్-స్వప్న - సుషుప్తి - తురీయములగు చతురవస్థలకు వేరుగా మరే అవస్థా లేదు. ఆత్మ ఆ చతురవస్థలను తనకు తానే వినోదంగా కల్పించుకొనుచున్నది. విరమించుకొనుచున్నది కూడా!

ప్రత్యగాత్మయే జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులలో అంతటా సంచారములు చేస్తూ తురీయమై, ఆ తురీయత్వమునకు సాక్షిగా కూడా వెలయుచున్నారు.

ఏవిధంగా అయితే ఒక ఫలమునందు (In a Fruit) రసము అంతటా వ్యాపించి, నిండినదై ఉన్నదో, ఆ రీతిగా **అన్నమయ కోశమునందు ప్రాణమయకోశము** అంతరముగా విస్తరించి స్థితించియున్నది. అట్లాగే ప్రాణమయ కోశమునందు మనోమయకోశము, మనోమయకోశమునందు విజ్ఞానమయకోశము, విజ్ఞానమయకోశమునందు ఆనందమయ కోశముల విషయం కూడా!

ఫలములో అంతటా రసము ఉండి రసమయమై ఉన్నట్లే .... పంచకోశములలో జీవుడు, జీవునిలో సర్వాత్మకుడగు శివుడు రసపూరితం చేస్తూ వేంచేసియున్నారు. నిండి ఉన్నారు.

వాస్తవానికి జీవుడు - శివుడు ఏక చైతన్య స్వరూపులే. వేరు వేరు కాదు. సవికారమగు చైతన్యమును **జీవుడు** అని, నిర్వికార చైతన్యమును **శివుడు** అని.... చెప్పుకుంటున్నాము.

పంచకోశములు, వాటి యొక్క వికారములు... ఇవియే జాగ్రత్ - స్వప్న సుషుప్తి - తురీయావస్థలుగా ప్రవర్తమానమగుచున్నాయి.

కుంకుడుకాయ రసమునకు వాటికి జలముచేర్చి, రెండు చేతులుతో నలుపుచున్నప్పుడు నురుగు బయల్వెడలుచున్నది చూచావా! అదే రీతిగా, మనస్సును నలుపుటచే

సంకల్పములు బయల్వెడలుచున్నాయి. ఆ సంకల్పములనుండి అనేక వికల్పములు (విశేషేణ - కల్పన పరంపరానామ్) ప్రదర్శనమగుచున్నాయి. సంకల్పములకు ఆవల శివుడు - సంకల్పములకు ఈవల జీవుడు ఈ రెండు **అఖండ - ఏక చైతన్య స్వరూపములే! పరస్పరము అద్వితీయులే!**

---

15. **కర్మణా వర్తతే కర్మీ,**
తత్ త్యాగాత్ శాంతిమ్ ఆప్నుయాత్।
అయనే దక్షిణే ప్రాప్తే
ప్రపంచ అభిముఖం గతః।
అహంకార – అభిమానేన జీవస్య
అద్ధి సదాశివః।
స చ అవివేక ప్రకృతిః
సంగత్యా తత్ర ముహ్యతే।
నానా యోని శతం గత్వా
శతేఽసౌ వాసనా వశాత్।
విమోక్షాత్ సన్చరతి ఏవ
మత్స్యః కూల ద్వయం యథా।
తతః కాలవశాత్ ఏవ హి
ఆత్మజ్ఞాన వివేకతః
ఉత్తర – అభిముఖో భూత్వా
స్థానాత్ స్థానాన్తరం క్రమాత్,
మూర్ధ్న్య ఆధాయ ఆత్మనః ప్రాణాన్
యోగాభ్యాసస్థితః చరన్।

మనస్సు నుండి జనించుచున్న మనన - సంకల్పములచే కర్మల స్వభావము బయల్వేడులుతోంది. అనగా **"అది - ఇది నిర్వర్తించాలి"** అనే రూపంగా బయల్వెడలుచున్నది. కర్మలు మరి కొన్ని కర్మపరంపలకు దారి తీస్తున్నాయి. మనన రూపమగు మనస్సు శమిస్తే సంకల్పము శమిస్తుంది. వాటితోబాటు కర్మలు శమించి, ఈ జీవుడు శాంతిని పొందుచున్నాడు. శివ స్వరూపుడై శేషించుచున్నాడు.

మనస్సు సంకల్పముల పరంపరలచేత దక్షిణంగా ప్రపంచాభిముఖముగా అయినప్పుడు, శివుడే జీవుడుగా బద్ధుడై దుఃఖభాగి అగుచున్నాడు. అనగా, 'జీవుడు' అయి కన్పట్టుచున్నాడు.

స్వతఃగా సదాశివ స్వరూపుడే అయి ఉండి కూడా, అహంకారము - దృశ్యమును అభిమానించటముచే 'జీవుడు'గా అగుచున్నాడు.

అవివేకమును స్వీకరించి స్వకీయమగు ప్రకృతియందు ప్రవేశించి, సంగము పొంది మోహమును పొందుచున్నాడు.

మోహముచే అనేక యోనులలో ప్రవేశ-నిష్క్రమణములు చేస్తూ, వందలాది -వేలాది వాసనలను పెంపొందించుకుంటూ, వాటికి వశుడై **'నేను జీవుడను, జీవబద్ధుడను'...** అను భావనకు, **దర్శనముకు** బద్ధుడై, **పరిమితత్వమును** ఆపాదించుకొని **దుఃఖితుడు, నిబద్ధుడు** అగుచున్నాడు.

పెద్ద సొరచేప నదీజలంలో ఈ వడ్డు నుండి ఆ వడ్డుకు, అటునుంచి ఇటు తిరుగాడువిధంగా దృశ్యపరంపరలలో తిరుగాడుచున్నాడు. ఒకానొకప్పుడు కాలవశంగా ఆత్మజ్ఞాన వివేకము సంపాదించుటకున్నప్పుడు కర్మ బంధములను త్రెంచుకొని మోక్షాత్ముడగుచున్నాడు.

ఉత్తరాభిముఖుడై, యోగశాస్త్రములో సూచించురీతిగా **మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు ఉత్తరోత్తర స్థానములను సముపార్జించుకుంటూ యోగాభ్యాసి అయి, ప్రాణములను సుషుమ్నామార్గంగా 'సహస్రారమునకు చేర్చుచున్నాడు.** జీవాత్మను సహస్రార సంస్థితమైన పరమాత్మయందు ఏకముచేసి **"పరబ్రహ్మాత్మస్వరూపుడు"** అగుచున్నాడు.

---

16. **యోగాత్ సంజాయతే జ్ఞానం।**
జ్ఞానాత్ యోగః ప్రవర్తతే।
యోగజ్ఞాన పరో నిత్యం
సయోగీ న ప్రణశ్యతి।
వికారాస్థం శివం పశ్యేత్,
వికారశ్చ శివే న తు।
యోగ ప్రకాశకం యోగైః
ధ్యాయేత్ చ అనన్య భావనః।

యోగ మార్గం గొప్పదా? జ్ఞానమార్గము గొప్పదా?-అని ప్రశ్నిస్తే..., యోగాభ్యాసముచే జ్ఞానము ప్రవృద్ధమౌతోంది. జ్ఞానముచే యోగము ప్రవర్తమానమగుచున్నది. కనుక ఎవ్వరైతే యోగ-జ్ఞానపరుడై ఉంటాడో, అట్టి యోగి ఇక దక్షిణాభిముఖుడవడు. ఇంద్రియవిషయములలో పడడు. ఆతనికి దృశ్యములో ప్రణశ్యత్వము ఉండదు. **యోగ-జ్ఞానముల అభేదదర్శనమే సత్యదర్శనము.**

ఓ త్రిశిఖా!

"దృశ్య వికారములకు ఆవల సర్వాత్మకుడై పరమ శివుడు (శివము) స్వస్వరూపుడై వేంచేసి ఉన్నారు" అను దృష్టిని యోగి సముపార్జించుకోవాలి. వికారముల దృష్టి (ఇవి సత్యమే అనే భావన) కొనసాగునంతవరకు శివము అనుభవమునకు రాదు. (దేహాకార-శవ-భౌతిక భావాలే కొనసాగుతాయి).

యోగాభ్యాసముచే యోగస్థితి (సంయోగ - వియోగాతీత స్థానము) ప్రకాశమాన మౌతుంది. అట్టి యోగాభ్యాసముచే ఒనగూడిన యోగరూప భావనచే అనన్యభావము (శివునకు వేరై ఏదీ లేదు. నీకు-నాకు శివుడు అన్యుడు కాదు అను అవగాహన) పెంపొందుచున్నది.

17. యోగ జ్ఞానే న విద్యేతే,
తస్య భావో న సిద్ధ్యతి।
తస్మాత్ అభ్యాస యోగేన
మనః ప్రాణాః నిరోధయేత్॥
యోగీ నిశితధారేణ
క్షురేణేవ నికృన్తయేత్,
శిఖా ప్రాణమయీ వృత్తిః
'యమ' ఆది అష్టాంగ సాధనైః।

యోగ జ్ఞానములను ఆశ్రయించకపోతే 'నేను జీవ బద్ధుడను' అను జాడ్య భావము తొలగదు. శివ భావన అంకురించదు. రూపు దిద్దుకోదు.

అందుచేత ఓ త్రిశిఖా! ఈ జీవుడు అభ్యాసయోగమును ఆశ్రయించాలి. మనో - ప్రాణములను నిరోధించి, స్వ-వశము చేసుకోవాలి.

ఒక పదునైన కత్తితో పిచ్చి ముళ్ళ చెట్లను - ఖండించి - పీకి వేయు విధంగా యోగి 'తీవ్రమైన యోగాభ్యాసము' అనే పదునైన కత్తితో **దృశ్య-బంధ సంబంధితమైన సంకల్పములను సమూలంగా నశింపజేయాలి.**

యమము-నియమము-ఆసనము-ప్రాణాయామము-ప్రత్యాహారము-ధ్యానము - ధారణ - సమాధి.... అని చెప్పబడు అష్టాంగ యోగ సాధనలచే ప్రాణశక్తి సహాయంతో వృత్తిని ఆత్మదర్శనమందు నియమించటమే .... 'శిఖ' లేక 'యోగశిఖ'

---

18. 'జ్ఞానయోగః – కర్మయోగః'
ఇతి యోగో ద్విధామతః।
క్రియా యోగమ్ అథ ఇదానీం
శృణు, బ్రాహ్మణ సత్తమ!
అవ్యాకులస్య చిత్తస్య
బన్ధనమ్ విషయే క్వచిత్,
యత్ సంయోగో, ద్విజశ్రేష్ఠ।
స చ ద్వైవిధ్యమ్ అశ్నుతే।
కర్మ కర్తవ్యమ్ – ఇత్యేవ విహితేష్వేవ కర్మసు,
బన్ధనం మనసో నిత్యం
కర్మయోగః స ఉచ్యతే।

'యోగము' - అనునది 1. జ్ఞానయోగము 2. కర్మయోగము ... అని రెండు విధములుగా విభజించి సూచించబడుచున్నది.

ఓ బ్రాహ్మణ సత్తమా! త్రిశిఖీ! ముందుగా 'క్రియాయోగము' గురించి మనము చెప్పుకుంటున్నాము. వినండి!

ఈ చిత్తము అనేక విషయములలో ప్రవేశించుచూ వ్యాకులత (worry) పొందినదై ఉంటోంది. అట్టి చిత్తమును వ్యాకులతలనుండి ఈవలకి తెచ్చి, ఏదో ఒకే ఒక్క విషయమునకు మాత్రమే ముడిపెట్టి - సంబంధమును కలిగించి ఉంచటము- "యోగము" నకు సంబంధించిన అభ్యాసము.

ఓ ద్విజశ్రేష్ఠా! ఆవిధంగా చిత్తమును అనేకముల నుండి ఉపసంహరిస్తూ, ఏకాగ్రము చేయనంతవరకు 'ద్వైవిధ్యము' ... అని అంటారు. అది లేకపోవటమే యోగము.

ఈ జీవుడు "ఇది నాకు నియమించబడిన కర్తవ్యము" అను అవగాహనతో విహిత-విద్యుక్త ధర్మములను (కర్మలకు) నిర్వర్తించును గాక! మనస్సును విద్యుక్త - విహిత ధర్మములకు మాత్రమే కట్టి ఉంచి, ఉపాసనా పూర్వకంగా నిర్వర్తించటము...., **'కర్మయోగము'** అని పిలువబడుతోంది. (అవిహితము - ఇంద్రియ ప్రియము అగు కర్మలను తగ్గించటము కూడా కర్మయోగ విభాగమే!)

---

19. యత్తు చిత్తస్య సతతం
అర్థే శ్రేయసి బన్ధనమ్,
జ్ఞానయోగః స విజ్ఞేయః
సర్వ సిద్ధికరః శివః।
యస్య ఉక్తలక్షణే యోగే
ద్వివిధేఽపి అవ్యయం మనః,
సయాతి పరమం శ్రేయో
మోక్ష లక్షణమఞ్జసా।

ఈ చిత్తమును ఎల్లవేళలా శ్రేయోమార్గములగు పురుషార్థములకు బంధించి (మరొకవైపు పోకుండా) ఉంచటమును 'జ్ఞానయోగము' అంటారు. **ధర్మార్థ కామ మోక్షముల** పవిత్ర ఆశయములచే జ్ఞానయోగము సిద్ధిస్తోంది.

అట్టి జ్ఞానయోగము - తెలుసుకోవలసినది తెలియబడుచూ **సర్వసిద్ధికరము,** ఈ జీవునిపట్ల **మంగళప్రదము** అగుచున్నది.

"కర్మయోగము - జ్ఞానయోగము".... ఈ రెండూ పరస్పరము ఉక్త లక్షణములు కలిగి యున్నాయి. ఒకదానిచే రెండవది స్వభావంగా వృద్ధిపొందుతోంది. (లేక) ఒకదానిపట్ల అశ్రద్ధచే రెండవది బలహీనము అగుచున్నది. అవి రెండు విధములుగా కనబడుచున్నప్పటికీ ఒకే **మనో సంలగ్నత** కలిగియున్నవి. **ఎవ్వని మనస్సు ఆ రెండిటియందు ఒకేసారి ఒకే తీరుగా సంలగ్నమై ఉంటుందో, ఆతడు మోక్ష లక్షణ సంపదను త్వరత్వరగా పొందగలడు.**

---

20. దేహ–ఇంద్రియేషు వైరాగ్యం
'యమ' ఇతి ఉచ్యతే బుధైః।
అనురక్తిపరే తత్త్వే సతతం
'నియమ' స్మృతః।

అష్టాంగయోగాలు

యమము : దేహ - ఇంద్రియ - ఇంద్రియ విషయములపట్ల రాగరహితంగా విరాగియై ఉండటము - **యమము.**

నియమము : పరతత్త్వమునందు అనురక్తి కలిగి ఉండటము - **నియమము.**

సర్వవస్తుని ఉదాసీన భావమ్
'ఆసనమ్' ఉత్తమమ్'।
జగత్ సర్వం ఇదమ్ మిథ్యా
ప్రతీతిః 'ప్రాణ సంయమః'।
చిత్తస్య అంతర్ముఖీ భావః
ప్రత్యాహారస్తు, సత్తమ!
చిత్తస్య నిశ్చలీ భావో
ధారణా – ఆధారణం విదుః॥
'సోఽహం చిన్మాత్ర మేవ' ఇతి
చిన్తనమ్ 'ధ్యానమ్' ఉచ్యతే।
ధ్యానస్య విస్మృతిః సమ్యక్
'సమాధిః' అభిధీయతే॥

ఆసనమ్ : సర్వ దృశ్య సంబంధమైన లౌకిక విషయాలపట్ల కూడా **'ఉదాసీనత్వము'** వహించి ఉండటమే ఆసనము! ఉత్తమాసనము యొక్క పరాకాష్ఠ.

ప్రాణసంయమము : "ఈ కనబడే జగత్తంతా కూడా మనము చదువుచున్న కథలోని విశేషములవంటివి మాత్రమే! కనుక వస్తుదృష్టిగా చూస్తే మిథ్యయే! సహజరూపముగా బ్రహ్మమే..." అను ఉపాసనయే **'ప్రాణ సంయమము'.**

ప్రత్యాహారము : చిత్తము బాహ్య విషయములను బాహ్యముననే త్యజించి, తనయందు - అంతర్ముఖ దృష్టిని పెంపొందించుకొనుచూ, తదితరులనందరినీ తనయందే తన స్వరూపంగా చూస్తూ, "అంతర్ముఖి" అయి ఉండటమును **"ప్రత్యాహారము"** అని అంటారు.

ధారణ : చంచలమై ఉంటున్న ఈ చిత్తమును నిశ్చలము చేయు ప్రయత్నమే **ధారణాధారణ** (ధారణ యొక్క ఆధారణ).

ధ్యానము : "సర్వత్రా వెలుగొందుచున్న సత్ - చిన్మాత్రమే నేను! కేవల ఎరుకతో కూడిన తేజో రూపమే నేను! అట్టి నేను దృశ్య - దేహ - మనో - బుద్ధి - చిత్త - అహంకారాదులకు, సంబంధితుడను కాను. బద్ధుడను కాను!" అను రూపము గల చిన్తన **ధ్యానము.**

సమాధి : ఇక ఆపై **"నేను ధ్యానము - ఇది ధ్యానించబడునది"**... అనే ద్వైత్వమును దాటివేసి, ఆ రెండిటిని విస్మరించివేసిన "సమ్యక్ - సమాధాన స్థితి" **'సమాధి'**

---

21. **అహింసా సత్యమ్ అస్తేయమ్**
బ్రహ్మచర్యం దయా ఆర్జవమ్
క్షమా ధృతిః మితాహారః
శౌచం చ ఇతి
'యమా' దశ॥
తపః సన్తుష్టిః ఆస్తిక్యమ్
దానం ఆరాధనం హరేః।
వేదాన్త శ్రవణం హ్రీః చ
'జప' ఇత్యాది లక్షణమ్॥

యమముయొక్క అంగములు :

1. అహింస (తదితరులకు బాధకలిగించక, సంతోషము కలుగజేయటము) 2. సత్యము 3. అస్తేయమ్ - ఇతరుల సొమ్ము ఆశించకపోవటం 4. బ్రహ్మచర్యము (బ్రహ్మమునందే చరించుచున్న అవగాహన - అంతేగాని, ఇంద్రియ ప్రపంచమున కాదు) 5. దయ 6. ఆర్జవమ్ (ఆశయము - చెప్పునది-చేయునది... ఏకరూపమై ఉండటము) 7. క్షమ (ఇతరుల తప్పులు సహించటం) 8. ధృతి (ఉత్తమ ఆశయముతో కూడిన పట్టుదల) 9. మితాహారము 10. శుచి అయిన భావాలు, ప్రవర్తనలు.

నియమముయొక్క అంగములు :

1. తపస్సు (తపనయే తపస్సు) 2. సన్తుష్టి (లభించినదానితో తృప్తి) 3. ఆస్తిక్యము (ఈ దేహము, గొంతు ఇవన్నీ ఇచ్చిన పరమాత్మను గుర్తెరగటం). 4. దానము 5. భగవత్ - ఆరాధనము 6. వేదాంత శ్రవణము 7. మహనీయుల మహనీయత్వము గుర్తు చేసుకొంటూ తన తప్పులు గుర్తించటము (8) హ్రీ - సిగ్గు (9) జపము మొదలైనవి - నియమము యొక్క అంగములు.

---

22. **ఆసనాని తత్ అంగాని**
'స్వస్తికా' ఆదీని వై, ద్విజ! వర్ణ్యంతే,
స్వస్తికం – పాదతలయోః ఉభయోరపి,
పూర్వ-ఉత్తరే జానునీ ద్వే కృత్వా ఆసనమ్ ఉదీరితమ్।
సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫం తు పృష్ఠ పార్శ్వే నియోజయేత్,
దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం 'గోముఖమ్' గోముఖమ్ యదా।
ఏకం చరణమ్, అన్యస్మిన్ ఊరావ ఆరోప్య నిశ్చలః
ఆస్తే యది దమేన ఓష్ఠం
'వీరాసనమ్' ఉదీరితమ్॥

ద్విజోత్తమా! స్వస్తికము మొదలైన అంగనియమ రూపక ఆసనముల గురించి వినండి!

స్వస్తికాసనము : కుడిపాదము - ఎడమకాలి పిక్క - తొడల మధ్యగాను, ఎడమపాదమును - కుడికాలి పిక్కతొడల - మధ్యగాను ఉంచి (బాసిపీట వేసుకొని) కూర్చుని ఉండటము.

గోముఖాసనము : గోవు కూర్చుని ఉండు తీరుగా, నడుము క్రిందగల కటి (మొల) ప్రదేశమునకు క్రిందుగా ఎడమకాలి మడమను కుడిప్రక్కగాను, కుడికాలి మడమను ఎడమ ప్రక్కగాను ఉంచి, మోకాలి మీద మోకాలిని తాకి - నొక్కి ఉంచి, ధ్యాసను భ్రూమధ్యముగా నిలిపి ఉంచటము.

వీరాసనము : కుడి తొడ క్రింద ఎడమ పాదమును, ఎడమ తొడక్రింద కుడి పాదమును ఆనించి దేహమును శిరస్సును సమముగా, నిఠారుగా నిలిపి ఉంచటము.

23. గుదం నియమ్య గుల్ఫాభ్యాం
వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః
యోగాసనం భవేత్ ఏతత్
ఇతి యోగవిదో విదుః।
ఊర్వోః ఉపరివై ధత్తే
యదా పాదతలే ఉభే,
పద్మాసనం భవేత్ ఏతత్
సర్వ వ్యాధి విషాపహమ్।
పద్మాసనం తు సంస్థాప్య
తత్ అంగుష్ఠ ద్వయం పునః।
వ్యుత్క్రమేణైవ హస్తాభ్యాం
బద్ధ పద్మాసనం భవేత్॥
పద్మాసనం సుసంస్థాప్య
జానూః ఊర్వోః అన్తరే కరౌ,
నివేశ్య భూమౌ వాతిష్ఠేత్
వ్యోమస్థః 'కుక్కుటాసనః'।
కుక్కుటాసన బన్ధస్థో
దోర్భ్యాం సంబధ్య కన్ధరమ్, శేతే కూర్మవత్ ఉత్తాన
ఏతత్ 'ఉత్తాన కూర్మకమ్'।
పాదా అఙ్గుష్ఠౌతు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి
ధనురాకర్షకా కృష్టమ్ 'ధనురాసనమ్' ఈరితమ్।
సీవనీం గుల్ఫ దేశాభ్యాం నిపీడ్య వ్యుత్క్రమేణతు
ప్రసార్య జానునో హస్తాః ఆసనం 'సింహరూపకమ్'।

యోగాసనము : గుదము (మూలాధారము)నకు రెండు వైపులా రెండుకాళ్ళ మడమలను వ్యుత్క్రమముగా (ఎదురుగా - కుడికాలి మడమను ఎడమవైపు, ఎడమకాలి మడమను కుడివైపు) అమర్చి ముక్కు - ముఖము - మెడ నిఠారుగా నిలిపి సావధానముగా కూర్చుని ఉండటమును యోగవిదులు **యోగాసనము** అని పిలుస్తున్నారు.

పద్మాసనము : కుడి పాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమ పాదమును కుడి తొడమీదను ఉంచి...., చేతులను వీపుకు పైభాగమునుండి త్రిప్పి, కుడిచేతి బొటన వ్రేలు - చూపుడు వ్రేలులతో కుడికాలి బొటనవేలు, ఎడమచేతి బొటను వ్రేలు - చూపుడు వ్రేలుతో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలును పట్టుకొని ఉండటము **పద్మాసనము.** ఇది సర్వవ్యాధులను, విష పదార్థములను నిరోధించగల ఆసనము.

బద్ధపద్మాసనము : పైన చెప్పినట్లుగా పద్మాసనమును ఆశ్రయించి, (అవలంబించి) ఆపై గడ్డమును రొమ్ముపై తాకించుచు, భ్రూమధ్యమునందు దృష్టిని నిలిపి శరీరమును నిఠారుగా గాని, కొంచెము ప్రక్కకు వంచిగాని **సమఃగ్రీవ శిరకాయుడై** ఉండటము.

కుక్కుటాసనము : మొట్టమొదట పద్మాసనమును సుసంస్థాప్యము (కదలికలు లేని తీరుగా) అవలంబించి, పిక్కలకు - తొడలకు మధ్యగా చేతులను దూర్చి, భూమిపై మోపి, ఆ చేతుల అదిమితో పైకి ఎగసిన తీరుగా ఉండటము.

ఉత్తానకూర్మాసనము : కుక్కుటాసనము వేసిన తరువాత, రెండు చేతులతో కంఠమును పట్టుకొని, భుజములను రెండువైపులా దగ్గిరగా జేర్చి తాబేలువలె వెలికిలబడి ఉండటము.

ధనురాసనము : రెండు పాదముల బొటనవ్రేళ్ళను రెండుచేతులతో 'ధనస్సు' ఆకృతిగా వీపు వెనుక - చెవుల వరకు సరిగ్గా లాగి పట్టుకొని ఉంచటము.

సింహరూపకాసనము : అండకోశమునకు క్రింది భాగములో గల 'సీవనీనాడి'కి రెండు ప్రక్కలా-రెండు మడమలను-(కుడివైపు ఎడమమడమ-ఎడమవైపు కుడి మడమ) చేర్చి ఉంచి, కుడి-ఎడమల చేతి వ్రేళ్ళను కుడి-ఎడమల మోకాళ్ళపై ఉంచి
- శరీర పై భాగమును నిలువుగా సూటిగా నిలిపి....,
- నోరు తెరచి, నాలుకను బయటకు చాచి ....,
- నాసికకు అగ్ర (భృకుటి క్రింది) స్థానముపై దృష్టిని నిలిపి చూస్తూ ఉండటము.

---

24. గుల్ఫౌ చ వృషణస్య అథ సీవిని ఉభయ పార్శ్వయోః
నివేశ్య పాదౌ హస్తాభ్యాం బద్ధ్వా 'భద్రాసనం' భవేత్।
సీవనీ పార్శ్వ హృదయం గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణతు
నిపీడ్యా ఆసనమ్, ఏతత్ చ 'ముక్తాసనమ్' ఉదీరితమ్।
అవష్టభ్య ధరామ్ సమ్యక్
తలాభ్యాం హస్తయోః ద్వయోః
కూర్పరౌ నాభి పార్శ్వేతు స్థాపయిత్వా మయూరవత్
సమున్నత శిరః పాదమ్ 'మయూరాసనమ్' ఇష్యత్॥

భద్రాసనము : సీవనీ నాడికి రెండు ప్రక్కల - కుడికాలును ఎడమవైపు, ఎడమకాలిని కుడివైపు తాకి ఉంచి...., రెండు పాదములను చేతులతో కదలకుండా పట్టుకొని, శిరస్సును నిట్టనిలువుగా నిలిపి ఉంచటము.

ముక్తాసనము : సీవనీ నాడియొక్క రెండు చివరలను మడమలచే తాకి, రెండువైపులను ఊర్ధ్వముగా పట్టి, మెడ - ముఖము - శిరస్సును పైకి నిఠారుగా ధారణచేసి భుజములను కించిత్ పైకి ఎత్తి ఉంచటము.

మయూరాసనము : రెండు అరచేతులను చాచి, భూమిపై పూర్తిగా ఆనించి, రెండు మోచేతులను నాభి (బొడ్డు)కి రెండువైపులా ఆనించి, చేతులపై దేహమును పైకి ఎత్తి, ముఖమును ఊర్ధ్వముగా (పైకి నిట్టనిలువుగా) నిలిపి, రెండు కాళ్ళను దండమువలె మీదికి చాచి ఉంచటము.

---

25. వామ – ఊరుమూలే దక్షాంఘ్రిమ్
జానో ఉర్వేష్టిత పాణినా
వామేన వామాఙ్గుష్ఠంతు
గృహీతం 'మత్స్యపీఠకమ్'।

మత్స్యపీఠకాసనము :
- కుడి పాదమును ఎడమ తొడపై ఉంచి,
- ఎడమ చేతిని వీపువైపు నుండి త్రిప్పి తీసుకొని వచ్చి ఎడమకాలి మడమను కుడి కాలికి తగులునట్లుగా ఉంచి,
- కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి వెలుపలి నుండి త్రిప్పి తీసుకొనివచ్చి, ఎడమకాలి

యోనిం వామేన సంపీడ్య
మేఢ్రాత్ ఉపరి దక్షిణమ్,
ఋజుకాయః సమాసీనః
'సిద్ధాసనమ్' ఉదీరితమ్॥
ప్రసార్య భువి పాదౌతు
దోర్భ్యామ్ అంగుష్ఠమ్ ఆదరాత్
జానూ ఉపరి లలాటం తు
'పశ్చిమం తాణమ్' ఉచ్యతే॥
యేన కేన ప్రకారేణ
సుఖం ధార్యంచ జాయతే,
తత్ **'సుఖాసనమ్'** ఇత్యుక్తః
అశక్తః, తత్ సమాచరేత్॥
ఆసనం విజితం యేన
జితం తేన జగత్త్రయమ్॥

బొటనవ్రేలును పట్టుకొని ఉంచి,

- కంఠము, భుజములు, శిరస్సు ఊర్ధ్వముగా ధారణచేసి ఉండటము.

సిద్ధాసనము : ఎడమకాలి మడమను లింగము యొక్క పైకి చేర్చి, నొక్కి పెట్టి ఉంచి,

- ఎడమకాలి పాదముమీదకు కుడికాలి మడమను చేర్చి, నొక్కి పెట్టి ఉంచి,
- భుజముల నుండి పై భాగమంతా పైకి ధారణ చేసి ఉంచటము.

పశ్చిమం తాణ ఆసనము : భూమిపై కూర్చుని, భూమిపై రెండు కాళ్ళను నిలువుగా చాచి ఉంచి, కుడి చేతితో కుడి కాలి బొటన వ్రేలును, ఎడమ చేతితో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలును పట్టుకొని ఉండి,

- లలాటమును మోకాలికి ఆనునట్లుగా ఉంచి...,
- మోకాళ్ళను భూమి ప్రదేశమునుండి పైకి ఎత్తకుండా, భూమినే తాకి ఉంచి
- భ్రూమధ్య స్థానమును చూస్తూ ఉండటము.

ఈవిధంగా ఆసనములలో ఏదో ఒక్కటి, శరీరమునకు అనుకూలమైనది **ఆసనపండితుల సంప్రతింపులతో నేర్చుకొని అవధరించాలి.** లేదా, శరీరమునకు ఏది సుఖాసనమైతే దానిని పైన చెప్పుకొన్నవాటిలో కొన్ని చిన్న మార్పులతో, ఏకాగ్రతకు సానుకూల్యమైన ఆసనమును అవధరించవచ్చును. **సమాసన-విద్వాంసుల పాఠ్యాంశములు సర్వదా సముచితము.**

శరీరమునకు సానుకూలమైన, శరీరదారుఢ్యమునకు - వయస్సు దృష్ట్యా అనుకూలమైన ఆసనము అభ్యసించి క్రమంగా అతి తేలికగా, స్వభావంగా, ఎంతసేపైనా కూర్చోకలిగేటట్లుగా ఆసనమును అవధరించటమును **"ఆసనజయము"** - అని అంటారు.

ఎవ్వడు ఆసన జయమును సంపాదిస్తాడో ఆతడు ఆ ఆసనముతో త్రిలోకము జయించగలడయ్యా!

---

26 యమైశ్చ నియమైశ్చైవ
ఆసనైశ్చ సుసంయుతః
నాడీ శుద్ధించ కృత్వా,
ఆదౌ ప్రాణాయామం సమాచరేత్॥
దేహమానం స్వాంగుళిభిః
షణ్ణవత్ (96) అంగులాయతమ్
ప్రాణః - శరీరాత్ అధికో
ద్వాదశాంగుళమానతః॥ దేహస్థమ్ అనిలం
దేహ సముద్భూతేన వహ్నినా,
న్యూనం సమం వా యోగేన
కుర్వన్ బ్రహ్మ విదిష్యతే॥

ప్రాణాయామము : ఈవిధంగా యమము - నియమములతో కూడినవాడై, సుఖాసనమును అభ్యాసపూర్వకంగా స్వీకరించినవాడై, మొట్టమొదట ధ్యాసను నాడీ ప్రదేశములలో ప్రవేశింపజేసి, నాడీ శుద్ధిని చేసుకుని, ఇక ఆపై చక్కగా ప్రాణాయామమును ఆచరించును గాక! (నాడీ భావనా కుంభకము)

ఈ దేహము వారివారి అంగుళీకము (ఉంగరపు వ్రేలు చివరి భాగము)తో కొలిస్తే ఈ భౌతిక దేహము '96' అంగుళీకముల పొడవు వుంటూ ఉంటుంది. ఇక ప్రాణశక్తి యొక్క ఉనికి దేహము కంటే కూడా **12 అంగుళముల** వరకు అధిక పరిమాణము కలిగి ఉంటుంది.

ఏ యోగికైతే తన యొక్క యోగాభ్యాసముచేత తన దేహములో జనించుచున్న 'అగ్ని' సహాయముతో ప్రాణవాయువును తక్కువగా కాని, ఎక్కువగా గాని, దేహమంతా సరిసమానముగాగానీ, చేయటము తెలిసియున్నదో - అట్టి యోగి, తత్ సాధనచే బుద్ధి సునిశితము అగుచున్నది. సులభముగా **'బ్రహ్మజ్ఞాని'** అగుచున్నాడు.

---

27. దేహమధ్యే శిఖిస్థానం
తప్త జాంబూనద ప్రభమ్।
త్రికోణం ద్విపదాం అన్యత్।
చతురస్రం చతుష్పదాం।
వృత్తమ్ విహంగమానాంతు।
షడస్రం సర్పజన్మనామ్।

సర్వ దేహములలో దేహమధ్యగా శిఖి స్థానం (మూలాగ్ని మండలము) ఉష్ణముతో వెలుగొందుచూ ఉంటుంది. ఆ మూలాగ్ని మండలము

- మానవ దేహము యొక్క మధ్య (గరిమనాభి) భాగములో △ త్రికోణాకారమై ఉంటుంది.
- నాలుగు కాళ్ళు కలిగిన జంతువులలో □ చతురస్రాకారములో ఉంటోంది.
- పక్షులలో ○ వృత్తాకారముగా ఉంటుంది.
- సర్పములలో ⬡ షట్కోణ ఆకారముగా ఉంటుంది.

అష్టాశ్రం స్వేదజానాం తు।
తస్మిన్ దీపవత్ ఉజ్జ్వలమ్॥

స్వేదజములలో (చెమట నుండి) జనించు కీటము మొదలుగాగల శరీరములలో - 8 కోణములతో కూడిన ఆకారముగా ఉంటుంది. దీపమువలె ఉజ్జ్వలంగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.

కన్దస్థానం మనుష్యాణాం
దేహమధ్యం నవాంఙ్గుళమ్,
చతురఙ్గుళమ్ ఉత్సేధం
చతురంగుళమ్ ఆయతమ్।

మనుష్యులకు శరీర మధ్య భాగము - '9' అంగుళముల పరిమాణము గల కందస్థానము ఉన్నది. 4 అంగుళముల ఎత్తు, 4 అంగుళముల వెడల్పు కలిగి ఉంటుంది. ఇదియే శరీర మధ్య భాగము.

అణ్డాకృతి తిరశ్చాం చ
ద్విజానాం చ చతుష్పదాం।

4 కాళ్ళు గల తిర్యక్ (జంతు) యోనిలలోను, పక్షుల యొక్క శరీరములలోను మధ్య భాగము ⬭ అండాకృతి (పక్షిగుడ్డు ఆకారములో) కందస్థానము (శరీరమధ్య భాగము) ఏర్పడినదై ఉంటుంది.

తున్దమధ్యం తదిష్టం వై
తన్మధ్యం నాభిః ఇష్యతే॥

తున్దము (పొట్ట, ఉదరము) మధ్యలో కందస్థానము ఉంటోంది. ఇదియే దేహమునకు గరిమ నాభి స్థానము (Control place) కూడా!

---

28 తత్ర చక్రం ద్వాదశారం
తేషు విష్ణ్వాది మూర్తయః,

అట్టి కంద స్థానము యొక్క మధ్య భాగమునందు '12' దళములు గల నాభిచక్రము ఉన్నది. ఆ చక్రమునందు విష్ణువు మొదలైన సకల దేవతలు మూర్తీభవించినవారై ఉన్నారు.

అహం తత్ర స్థితః చక్రం
భ్రామయామి స్వమాయయా।

ఆదినారాయణ మూర్తిని (సర్వాంతర్యామిని) అగు నేను ఆ నాభి చక్రములో స్థితించి (నివశిస్తూ) ఉంటున్నాను. నాయొక్క స్వకీయ మాయచే శరీరతత్త్వమునంతటినీ నడిపిస్తూ ఉంటున్నాను.

అరేషు భ్రమతే జీవః
క్రమేణ, ద్విజసత్తమ!
తన్తు పంజరమధ్యస్థా
యథా భ్రమతి లూతికా।
ప్రాణా-అధిరూఢః చరతి
జీవః తేన వినా నహి।

ఓ ద్విజసత్తమా! ఒక సాలెపురుగు తాను సాలెగూడులోనే చిక్కుకొని తిరుగుతూ ఉంటుంది చూచావా? అట్లాగే 12 దళముల నాభిలో ఒక దళములో మాత్రమే పరిమితుడగుచూ జీవుడు 12 దళములు గల నాభిలో వివిధ రీతులుగా ప్రాణమును అధిష్ఠించినవాడై సంచారములు చేయుచున్నాడు. **"ప్రాణములు ఉన్నప్పుడే నేనుండగలను. ప్రాణములు లేకుంటే నేనే లేను"** - అను భావనకు బద్ధుడై ఉంటున్నాడు.

---

29 తస్య ఊర్ధ్వే కుండలీస్థానం
నాభేః తిర్యక్ అధ ఊర్ధ్వతః।
అష్ట ప్రకృతిరూపా సా చ
అష్టధా కుణ్డలీకృతా।

ఆ నాభి చక్రము యొక్క పైన - క్రింద నలువైపులా ప్రదేశంలో 'కుండలీ స్థానము' ఉన్నది. ఆకుండలినీ శక్తి అష్టవిధ ప్రకృతి కలిగియున్నదై, '8' విధములుగా చుట్టుకొనియున్నది. (కుండలిని = ఇచ్ఛాశక్తి; చిత్తతత్త్వము; WILL)

యథావత్ వాయుసారం చ
జ్వలనాది చ నిత్యశః।
పరితః కన్దపార్శ్వే తు
నిరుధ్యైవ సదా స్థితా।

అట్టి కుండలినీశక్తి వాయు తరంగములను సంచాలనము చేస్తూ, ప్రాణ-అపానములను వెదురు కర్రలవలె ఉపయోగించి, అగ్నిని పుట్టించుచూ జ్వలముచే - తదితర పదార్ధములను పచనము చేస్తున్నది. తాను కన్దమునకు (పొట్టకు) ప్రక్కవైపుగా కదలక - మెదలక సదా సంస్థితమై ఉన్నది.

మఖేనైవ సమావేష్ట్య
బ్రహ్మరంధ్ర ముఖం తథా।

ముఖమునందు కూడా ఆ కుండలినీ శక్తి ఆక్రమించుకొని, బ్రహ్మరంధ్రము వరకు విస్తరించి, ఆ బ్రహ్మ రంధ్రమును కప్పి ఉంచుతోంది.

యోగకాలేన మరుతా
సా అగ్నినా బోధితా సతీ।
స్ఫురితా హృదయాకాశే
నాగరూపా మహోజ్వలా॥

చుట్టచుట్టుకొని నిద్రాముద్ర వహించియున్న కుండలిని మేలుకొలపటం :

(1) ప్రాణాయామము (2) చక్రములలో ఏకాగ్రత (3) ప్రాణకదలికలకు సాక్షిగా దర్శనములతో కూడిన యోగమును అభ్యసించుచుండగా, అట్టి యోగాభ్యాసకాలంలో దేహములో సంచలనములు చేస్తున్న వాయువుచే శరీరములోని యోగాగ్ని - కొలిమిలోని అగ్నిని విసరుచున్నప్పుడువలె - ప్రజ్వలితమవగలదు. అప్పుడు - చుట్టలుచుట్టి పడుకున్నపాము వేడి తగలగానే బుస్సున లేచినట్లుగా - కుండలినీ శక్తి మహోగ్రరూపి అయి హృదయాకాశములో స్ఫురణ రూపంగా ప్రకాశించుచున్నది.

---

30 అపానాత్ ద్వ-అంగుళాత్ ఊర్ధ్వమ్
అథో మేఢ్రస్య తావతా,
దేహమధ్యం మనుష్యాణాం,

దేహమధ్య స్థానములు:

మనుష్యులకు - దేహమధ్య స్థానము = అపానము (గుదము)నకు 2 అంగుళములుపైన, లింగమునకు కొంచెము క్రిందగాను...,

హృత్ మధ్యం తు చతుష్పదామ్।
ఇతరేషాం తున్దమధ్యే
ప్రాణ-అపాన సమాయుతాః॥
చతుర్ప్రకార ద్వ్యయుతే
దేహమధ్యే సుషుమ్నయా।
కన్దమధ్యే స్థితా నాడీ
సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా।
పద్మసూత్ర ప్రతీకాశా
ఋజుః ఊర్ధ్వ ప్రవర్తినీ।

చతుష్పాదులగు జంతువులకు తదితరులకు - దేహమధ్య స్థానము = హృదయ మధ్యమున పొట్ట మధ్యభాగమునను,

నాగులు మొదలగువాటికి తున్దము (పొట్ట) మధ్య స్థానమునందు సమీకృతమైయున్నది.

అట్టి దేహమధ్య స్థానమునందు ప్రాణ - అపానములు సమావేశమౌతూ ఉంటాయి. (The Inward Going Air flow and outward going Air flow - meet each other and push each other in the central zone of the physic). అక్కడ గల □ చతురస్ర మధ్యయందు ఇడ - పింగళనాడుల మధ్యగా, (కన్ద మధ్యగా) 'సుషుమ్ననాడి' సుప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

అట్టి సుషుమ్న తామర తూడులోని సన్నని తంతువు వలె సన్నగా నిడుపుగా ఉండి - ఊర్ధ్వముగా సహస్రారము వరకు విస్తరించినదై, వ్యాపించినదై ప్రవర్తించుచున్నది.

---

31 బ్రహ్మణో వివరం యావత్ విద్యుత్ - ఆభాస నాళకమ్,
వైష్ణవీ 'బ్రహ్మనాడీ' చ నిర్వాణప్రాప్తి పద్ధతిః॥
ఇడాచ - పింగళా చ ఏవ
తస్యాత్ సవ్యే - ఇతరే స్థితే।
ఇడా సముత్థితా కన్దా
ద్వామ నాసాపుటా అవధిః।
పింగళా చ ఉత్థితా తస్మాత్
దక్షనాసాపుటా అవధిః॥

'సుషుమ్న' నాడి (విద్యుత్‌వలె సురసుర ప్రకాశించు నాళము) బ్రహ్మీ స్థానము వరకు వ్యాపించి ఉన్నది. అందుచేత సుషుమ్నను "వైష్ణవి" అని "బ్రహ్మనాడి" అని కూడా అంటారు. అట్టి సుషుమ్నలో **"బుద్ధి-భావన, మనో నియమము"**లతో ప్రవేశించి సహస్రారము చేరటము నిర్వాణ ప్రాప్తికి విధానము.

ఇడ - పింగళ అను వేరైన రెండు నాడులు సుషుమ్నకు ఎడమ కుడిగా ఏర్పడినవై ఉన్నాయి.

సుషుమ్ననాడి ప్రకాశించుచున్న నాడీకందము (దేహ మధ్యస్థానము) నుండి పుట్టిన **'పింగళానాడి'** కుడి ముక్కు రంధ్రము వరకు వ్యాపించి ఉన్నది. అదే నాడీకందము నుండి పుట్టిన **'ఇడనాడి'** ఎడమ ముక్కు రంధ్రము వరకు వ్యాపించినదై ఉన్నది.

---

32 'గాన్ధారి', 'హస్తి జిహ్వా' చ ద్వేచ అన్యే నాడికే స్థితే,
పురతః, పృష్ఠతః తస్య వామే ఇతర దృశౌ ప్రతి।
పూషా యశస్వినీ నాడ్యౌ
తస్మాత్ ఏవ సముత్థితే।
సవ్యే-ఇతర శ్రుత్యవధి
పాయు మూలా అలంబుసా।
అధో గతా శుభా నాడీ
మేఢ్రాన్తా అవధిరాయతా।
పాద - అంగుష్ఠావధిః కన్దాత్
అధో యాతా చ, కౌశికీ।

1. గాంధారి 2. హస్తి జిహ్వ అను పేర్లతో పిలువబడుచున్న వేరైన మరి రెండు నాడులు సుషుమ్నకు ముందు వైపు - వెనుకవైపుగా బయల్వెడలి ఉన్నవై, కుడి ఎడమ కన్నులలోని కంటిపాప మధ్య స్థానముల వరకు వ్యాపించి ఉంటున్నాయి.

'పూష, యశస్విని' అను మరి రెండు నాడులు 'నాడీ కందము' నుండి బయల్వెడలి, కుడి - ఎడమ చెవుల వరకు వ్యాపించినవై ఉన్నాయి. శృతి (వినికిడి) - అంత్య స్థానము వరకు విస్తరించి ఉన్నాయి.

అలంబసా నాడి పాయువు (మల విసర్జన స్థానము) వరకు వ్యాపించి ఉన్నది.

'శుభానాడి' నాడీ కందము (దేహమధ్యభాగము) నుండి లింగాంగము చివర వరకు వ్యాపించినదై ఉన్నది.

'కౌశికీనాడి' - కందస్థానము నుండి పాదముల వ్రేళ్ళ చిట్టచివరి వరకు వ్యాపించి ఉన్నది.

---

33 దశ ప్రకార భూతా స్తాః
కథితాః కన్దసమ్భవాః।
తన్మూలా బహవో నాడ్యః
స్థూల - సూక్ష్మాశ్చ నాడికాః।
ద్వా సప్తతి సహస్రాణి (72,000)
స్థూలాః - సూక్ష్మాశ్చ నాడయః।
సంఖ్యాతుం నైవ శక్యంతే
స్థూలమూలాః పృథక్ విధాః।

ఈవిధంగా నాడీ కందము నుండి దేహములోని ఆయా స్థానముల వరకు విస్తరించియున్న **దశ విధ నాడుల** గురించి యోగ శాస్త్రముచే అభివర్ణించబడుతోంది.

అదేవిధంగా నాడీ కందము నుండి ఆ స్థానమును ఆధారముగా చేసుకొని '72000' (డెబ్బది రెండువేల) స్థూల (మరియు) సూక్ష్మ నాడులు దేహమునంతా విస్తరించినవై ఉన్నాయి.

అట్టి స్థూల - సూక్ష్మ నాడుల ఉపనాడుల సంఖ్య వాటి విధి - విధానాలు వాటికి పేర్లు పెట్టి చెప్పటం అలవికాని పని.

రావి ఆకులో ఎట్లా పెద్ద పెద్ద ఈనెలు, వాటినుండి చిన్న ఈనెలు, వాటి నుండి ఉప ఈనెలు ఏర్పడినవై ఉంటున్నాయో, దేహములో కూడా నాడీ కందమునుండి బయల్వెడలు నాడులన్నీ విస్తరించాయి అనేక దేహ ధర్మములకు కారణమగు

యథా అశ్వత్థదళే సూక్ష్మాః
స్థూలాశ్చ వితతాః తథా॥

చున్నాయి. ఈవిధంగా దేహ మధ్య స్థానమున గల నాడీ కందము నాడీ సూక్ష్మ - స్థూల నాడీ శక్తి కేంద్రమై యున్నది.

---

34 ప్రాణ – అపాన – సమానాశ్చ – ఉదానో
వ్యాన ఏవ చ,
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః,
చరంతి దశనాడీషు
దశప్రాణాది వాయవః।
ప్రాణాది పంచకం తేషు।
ప్రధానం తత్ర చ ద్వయమ్।
ప్రాణ ఏవా అథవా శ్రేష్ఠో,
జీవాఽఽత్మానం బిభర్తి యః॥
ఆస్య–నాసికయోః మధ్యం
హృదయం నాభి మండలమ్।
పాద అంగుష్ఠమ్ ఇతి,
ప్రాణస్థానాని, ద్విజసత్తమ।
అపానః చరతి, బ్రహ్మన్!
గుద–మేఢ్రో–ఊరు–జానుషు।
సమానః సర్వగాత్రేషు
సర్వవ్యాపీ వ్యవస్థితః। ఉదానః సర్వ సన్ధిస్థః
పాదయోః హస్తయోః అపి।
వ్యానః శ్రోత్రో ఊరు కట్యాం చ
గుల్ఫ స్కంధ గళేషు చ ॥

ఆ నాడులలో....,

- ప్రాణ - అపాన - సమాన - ఉదాన - వ్యానములుగా పిలువబడు ఐదు ప్రధాన వాయువులు **(పంచ ప్రాణములు)**.

- నాగ - కూర్మ - కృకర - దేవదత్త - ధనంజయములనబడే ఉపవాయువులు (పంచ ఉప ప్రాణములు).

ఈ పది ప్రాణములు నాడులందు సంచరిస్తున్నాయి.

కొందరు యోగులు - దశ ప్రాణములలో **పంచ ప్రాణములు ముఖ్యమైనవి** అని అంటారు. మరికొందరు యోగులు దశ ప్రాణములలో **ప్రాణ - అపానములే అతి ముఖ్యమై** సర్వము నడపుచున్నాయి అని అంటారు.

ఇంకొందరు యోగులు **"జీవాత్మను ధరించుచున్న ముఖ్య ప్రాణమే - అన్నిటికన్నా ప్రధానము"** - అని అంటున్నారు.

ఓ ద్విజసత్తమా! ఆస్య (ప్రాణప్రథమ స్థానమగు నాడీ కందము) - నాశికల మధ్య స్థానము, హృదయము, నాభి (బొడ్డు) మండలము, పాదము యొక్క బొటనవేలు .... ఇవి **ప్రాణము యొక్క ముఖ్య స్థానములుగా** పేర్కొనబడుచున్నది.

బ్రహ్మన్! త్రిశిఖి మహాశయా! **అపానవాయువేమో** గుదము (మలవిసర్జన స్థానము), మేఢ్రము (లింగము), జానువు (భుజములు)లలో స్థానము పొంది సంచరించుచున్నదయ్యా!

ఇక, **సమానవాయువు** దేహమునందు సర్వత్రా వ్యవస్థితమై సర్వవ్యాపి అయి ఉన్నది.

ఉదానవాయువు - దేహము యొక్క సర్వ సంధులలో స్థానము కలిగి ఉండి పాదములలోను, మడమలలోను కూడా ఉన్నదై సంచారములు చేస్తోంది.

వ్యానవాయువు - చెవులలోను, ఊరువుల (తొడల)లోను, కటి (మొల) స్థానమునందు, గుల్ఫము (చీలమండలము) నందు, స్కంధము (భుజములయందు) గళము (కంఠము) నందు స్థానము కలిగి సంచరించుచున్నది.

---

35 నాగాది వాయవః పంచ
త్వక్ – అస్థి ఆదిషు సంస్థితాః।
తున్దస్థం జలం అన్నం చ
రసాదీని సమీకృతమ్।
తున్దమధ్యగతః ప్రాణః
తాని కుర్యాత్ పృథక్ పృథక్।
ఇత్యాది చేష్టనం ప్రాణః
కరోతి చ పృథక్ స్థితమ్।
అపానవాయుః మూత్రాదేః కరోతి చ విసర్జనమ్,
ప్రాణ – అపానాది చేష్టాది
క్రియతే వ్యాన వాయునా॥

ఇక 1. నాగము 2. కూర్మము 3. కృకరము 4. దేవదత్తము 5. ధనంజయము అను - పంచ ఉపప్రాణములు చర్మము, బొమికలు ఇత్యాది స్థానములలో స్థితి కలిగి ప్రవర్తిస్తున్నాయి.

ప్రాణవాయువు తున్దమున (శరీరము యొక్క మధ్య భాగమున) స్థితి - చలనము కలిగియున్నదై, ఈ జీవుడు త్రాగు జలమును, తినుచున్న (భక్ష్య - భోజ్య - లేహ్య - చోహ్య) చతుర్విధ అన్నమును, రసాదులను సమీకరణము చేసి, వేరువేరు విభాగములుగా చేయుచు, **శరీరపు మారుమూలల వరకు రసశక్తిని అందించుచున్నది.**

ఈవిధంగా వ్యానవాయువు ప్రాణ-అపాన ధర్మములతో సహా అనేక చేష్టలను నిర్వర్తిస్తూ దేహకందమున ఉండి ఉంటోంది.

అపాన వాయువు శరీరమునకు మల - మూత్రముల విసర్జన శక్తిని ప్రసాదించుచున్నది.

వ్యాన వాయువే ప్రాణ వాయు ధర్మములను, అపానవాయు ధర్మములను ప్రాణ - అపాన వాయు రూపములుగా అయి, నిర్వర్తిస్తోంది.

---

36 ఉజ్జీర్యతే శరీరస్థమ్
ఉదానేన నభస్వతా।
పోషణాది శరీరస్య

ఉదాన వాయువు దేహములో ప్రవేశించిన ఆహార పదార్థములను జీర్ణము చేయుచున్నది.

సమాన వాయువు ఈ శరీరమునందు అంతటా నిండి ఉన్నదై, అణువణువున ఉత్తేజితపరచుచూ, రక్షించుచున్నది.

సమానః కురుతే సదా। ఉద్గారాది క్రియో నాగః। కూర్మో అక్ష్యాది నిమీలనః। కృకరః క్షుపయోః కర్తా। దత్తో నిద్రాది కర్మకృత్। మృతగాత్రస్య శోభాది 'ధనంజయ' ఉదాహృతః।	**నాగ ఉపానవాయువు** - దేహములో అనవసరమైన వాయువును పర్యవేక్షిస్తూ .... త్రేపులు మొదలైన రూపముగా ఉద్గతము చేయుచున్నది (బయటకు త్రోలుచున్నది). **కూర్మఉపవాయువు** - కళ్ళుమూయటం, తెరవటం మొదలైన అనేక శరీరములోని శారీరావస్యకములగు కదలికలను పర్యవేక్షిస్తోంది. **కృకర ఉపవాయువు** - రోగ క్రిములను నశింపజేసి దేహమును రక్షిస్తోంది. **దేవదత్త ఉపప్రాణము** - జీవునికి నిద్ర మొదలైనవి కలుగజేస్తోంది. **ధనంజయము** - శవము వంటి ఈ భౌతికదేహమునకు శోభ, తేజస్సు మొదలైనవి ప్రసాదిస్తోంది.
37 నాడీ భేదం, మరుత్ భేదం మరుతాం స్థానమేవ చ చేష్టాశ్చ వివిధాః తేషాం జ్ఞాత్వైవం, ద్విజసత్తమ! శుద్ధౌ యతేత నాడీనాం పూర్వోక్త జ్ఞాన సంయుతః।	ఓ ద్విజసత్తమా! ఈవిధంగా - నాడీస్థాన భేదములను, - వాయువులు ఉండే స్థాన భేదములను, - వాటి వాటి వివిధ కార్యక్రమములను, - చేష్టలను .... ఇవన్నీ సంగ్రహముగా చెప్పుకున్నాము కదా! ఇక ఇప్పుడు 'నాడీశుద్ధి' కొరకై (మరియు) ఇంతకుముందు మనం చెప్పుకున్న సర్వమునకు సాక్షి - ప్రేరకుడు అగు పరమాత్మ తత్త్వమును తెలుసుకోవటానికి.... విధివిధానముల గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను. వినవయ్యా!
38 వివిక్త దేశమ్ ఆసాద్య సర్వ సంబంధ వర్జితః, యోగాంగ ద్రవ్య సంపూర్ణం తత్ర దారుమయే శుభే। ఆసనే కల్పితే దర్భ - కుశ కృష్ణాఽజినాదిభిః, తావత్ ఆసనమ్ ఉత్సేధే తావత్ ద్వయ సమాయతే। ఉపవిశ్యా ఆసనం సమ్యక్ స్వస్థికాది యథా రుచి,	- ఏకాంతమైన, ప్రశాంతమైన పరిసరములుగల ప్రదేశమును ఎన్నుకొని...., - సర్వబాహ్య సంబంధములన్నీ బాహ్యముననే వదలివేసి...., - ధ్యానప్రదేశమును యోగాంగ ద్రవ్యములతోను, చిత్రపఠములు మొదలైన వాటితో నింపి, అలంకరించి ఉంచి...., అక్కడ దారువులతో (కొయ్యలతో, వాసపు బద్దీలతో) నిర్మితమైన ఆసనమును (పీటను) తయారుగా చేసుకోవాలి. దారువుపై దర్భలు, కుశలు, కృష్ణాజినము (పులి/జింక చర్మము) పరచి అమర్చుకోవాలి. ఆ ఆసీనముపై స్వస్థికము మొదలైన ఏదో ఒక సుఖాసనమును, (అభిరుచికి తగిన ఆసనమును) స్వీకరించాలి.
39 బధ్వా ప్రాగాసనం, విప్ర! ఋజు కాయః సమాహితః, నాసాఽగ్ర న్యస్త నయనో దంతైః దంతా న సంస్పృశన్, రసనాం తాలునిన్ అస్య స్వస్థచిత్తో నిరామయః ఆకుంచిత శిరః కించిత్ నిబధ్నన్ యోగముద్రయా, హస్తౌ యథోక్త విధినా ప్రాణాయామం సమాచరేత్॥	ఓ విప్రుడా! ఈవిధంగా ప్రాగాసనమును స్వీకరిస్తూ దేహమును (మెడ-భుజ-శిరస్సులను) నిటారుగా నిలిపి ఉంచాలి. సమాహిత (యోగ) చిత్తముతో యోగసాధనకు సిద్ధం కావాలి. ముక్కుకు అగ్రప్రదేశము (Upward Space of Nose) నందు దృష్టిని నియమించి, పై దంతములు - క్రింద దంతములు కలవకుండా, నాలుకను తాలువుతో (దవడతో) తాకింపజేస్తూ, నిర్విషయ - నిరామయమగు స్వస్థ చిత్తము కలవాడై, యోగముద్రతో కించిత్ వంచిన శిరస్సు కలవాడై, చేతులను - తగిన రీతిగా **దేహాసనమును** అనుసరించి ఉంచి, "ప్రాణాయామము" నిర్వర్తించాలి.
40 రేచనం పూరణం వాయోః శోధనం రేచనం తథా, చతుర్భిః క్లేశనం వాయోః ప్రాణాయామ ఉదీర్యతే।	1. రేచనము (ఖాళీచేయటం) 2. పూరణము (నింపటము) 3. శోధనము (కుంభకము - నింపి ఉంచటము) 4. పునః రేచకము (వదలటము). ఈ నాలుగు (వాయువుయొక్క) వాయు సంచలన క్లేశనములను "ప్రాణాయామము" అని చెప్పబడుచున్నది.
41 హస్తేన దక్షిణేనైవ పీడయేత్ నాసికాపుటమ్ శనైః శనైః రథ బహిః ప్రక్షిపేత్ పింగళా అనిలమ్।	కుడిచేతి బొటన వ్రేలుతో నాసికాపుటము (ముక్కుపుటమును) పీడించి (నొక్కిపట్టి), అప్పుడు పింగళానాడిలో ఉన్నవాయువును నెమ్మది నెమ్మదిగా బయటకు వదలటము - రేచకము.

ఇడయా వాయుమ్ ఆపూర్య,
బ్రహ్మన్! షోడశ (16) మాత్రయా
పూరితమ్, కుంభయేత్ పశ్చాత్
చతుషష్ట్యాతు (64) మాత్రయా,
ద్వాంత్రింశత్ (32) మాత్రయా సమ్యక్
రేచయేత్ పింగళా అనిలమ్।
ఏవం పునః పునః కార్యం వ్యుత్క్రామ అనుక్రమేణతు।

తరువాత ఇడా నాడిని వాయువుతో (పీల్చటము ద్వారా) పూరించాలి. అట్లా 16 మాత్రల (చిటికల) కాలము పూరిస్తూ ఉండటము.

ఆ పూరించిన వాయువును 64 మాత్రమల కాలము (64 చిటికెల కాలము) కుంభించి ఉండటము.

ఆవిధంగా కుంభించి 64 మాత్రల కాలము తరువాత, పింగళనాడి మార్గముగా 32 మాత్రల కాలము రేచించటము, వదలటము. (పునః రేచకము).

ఈవిధంగా మరల మరల ఉత్క్రామక్రమంగాను (Taking Inward) అనుక్రమణ క్రమంగా (Leaving outward) .... ప్రాణాయామము చేయాలి.

---

42 సంపూర్ణ కుంభవత్ దేహమ్
కుంభయేత్ మాతరిశ్వనా,
పూరణాత్ నాడయః సర్వాః
పూర్యంతే మాతరిశ్వనా, ఏవం కృతేసతి, బ్రహ్మన్!
చరన్తి దశ వాయవః
హృదయా అంభోరుహంచ అపి
వ్యాకోచం భవతి స్ఫుటమ్।

ఒక కుండలో నిండుగా నీరును పోస్తారు చూచావా! ఆవిధంగా (కుంభక సమయంలో) శరీరమంతా వాయువు యొక్క ఉనికి - నిశ్చలతలతో నింపి వేయాలి. దేహమంతా వాయువుతో పూరించటము వలన నాడులన్నీ కూడా వాయువుతో సంపూరితము అగుచున్నాయి.

హే బ్రహ్మన్! ఈవిధంగా ప్రాణాయామ పూర్వక - కుంభకములచే హృదయ పద్మముయొక్క దశదళములు వికశితోత్సాహము పొందుచున్నాయి.

అప్పుడు క్రమంగా హృదయ కమలమంతా కూడా స్ఫుటము - నిర్మలము అగుచు వ్యాకోచము పొందగలదు. (The space in the Heart blossoms).

---

43 తత్ర పశ్యేత్ పరాత్మానం
వాసుదేవమ్ అకల్మషమ్।
ప్రాతః మాధ్యన్దినే సాయమ్
అర్థరాత్రే చ కుంభకాన్,
శనైః అశీతి పర్యన్తం
చతుర్వారం సమభ్యసేత్,
ఏకాహ మాత్రం కుర్వాణః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే॥
సంవత్సర త్రయాత్ ఊర్ధ్వం ప్రాణాయామ పరోనరః,
యోగసిద్ధో భావేత్ యోగీ వాయుజిః విజితేంద్రియః॥
అల్పాశీ, స్వల్పనిద్రశ్చ తేజస్వీ బలవాన్ భవేత్।
అపమృత్యుమ్ అపక్రమ్య
దీర్ఘమ్ ఆయుః అవాప్నుయాత్॥

ఆవిధంగా రేచక - పూరక - కుంభక ప్రాణాయామము అనేకసార్లు నిర్వర్తిస్తూ నిర్వర్తిస్తూ ఉండగా హృదయము నిర్మలమై, సర్వులలోను, సర్వమునందు సమముగా సర్వదా వేంచేసియున్న అకల్మషుడగు **వాసుదేవ-పరమాత్మ యొక్క సందర్శనము చేయుటకు బుద్ధి నిర్మలము - ఉత్తేజితము అవుతుంది.**

కుంభక ప్రాణాయామమును ప్రాతః కాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, రాత్రియందు రోజుకు 4 సార్లు (4 x 20) 80 ప్రాణాయామములను అభ్యసించాలి. **నెమ్మదిగా, గంభీరంగా, ఆదుర్దా లేకుండా, ప్రశాంతంగా అభ్యసించాలి!**

ఈవిధంగా ఒక పగలుమాత్రంగా (ఏకాహంగా) నిర్వర్తిస్తే కూడా, ఆ యోగి సర్వ పాపములనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు.

సంవత్సర త్రయము (3 సం॥లు) అభ్యసించిన యోగికి, ఆ ఊర్ధ్వ ప్రాణాయామ పారాయణము వలన తప్పకుండా యోగసిద్ధి కలుగగలదు. అట్టి యోగి **వాయు జయుడు** అగుచున్నాడు. ఇంద్రియములను పూర్తిగా జయించి **విజితేంద్రియుడు** అగుచున్నాడు. అల్పాహారత్వము, స్వల్ప నిద్రత్వముతో అతడు **తేజోవంతుడు, పుష్టిమంతుడు** అగుచున్నాడు. అపమృత్యువు తొలగినదై, **దీర్ఘాయుష్మంతుడు** అగుచున్నాడు.

---

44 ప్రస్వేద జననం యస్య
ప్రాణాయామస్తు సో 'అధమః'।
కమ్పనం వపుషో యస్య
ప్రాణాయామేషు 'మధ్యమః'।
ఉత్థానం వపుషో యస్య
స 'ఉత్తమ' ఉదాహృతః।
అధమే వ్యాధి పాపానాం
నాశస్మాత్! మధ్యమే పునః
పాపరోగ మహా వ్యాధినాశస్యాత్॥

అధమ ప్రాణాయామ సాధ్య స్థితి : ప్రాణాయామము చేస్తూ ఉండగా శరీరమంతా చెమటపోస్తూ ఉంటే ... అది అధమ ప్రాణాయామ స్థితి! (ప్రారంభ స్థితి)

ప్రాణాయామ మధ్యమ సిద్ధి స్థితి : శరీరము చలనము - వణుకు కలుగుతూ ఉంటే అది మధ్య సిద్ధి ప్రాణాయామ స్థితి. (రెండవ స్థితి)

ఉత్తమ ప్రాణాయామ సాధ్య స్థితి : దేహము ఉత్థాన (పైకి లేచు) స్థితి కలుగుతూ ఉంటే అది ఉత్తమ ప్రాణాయామ సిద్ధిస్థితి.

అధమ ప్రాణాయామ సంసిద్ధి చేత వ్యాధులు, పాప దృష్టులు నశించి హృదయము నిర్మలము అగుచున్నది. మధ్యమ ప్రాణాయామ సిద్ధిచే పాపకర్మల సంస్కారము జయించబడుచున్నది. మూల వ్యాధులు తొలగుతాయి.

ఉత్తమ ప్రాణాయామ సిద్ధ స్థితి వలన పాప-రోగ-మహా వ్యాధులు మొదలంట్లా తొలగ

ఉత్తమే పునః అల్పమూత్రో, అల్ప విష్ఠశ్చ, లఘు దేహో మితాశనః,
పట్వింద్రియః, పటుమతిః కాలత్రయవిత్ ఆత్మవాన్।

గలవు. అంతే కాకుండా ...., అల్పమూత్రము, అల్ప మలము, తేలిక దేహము, తక్కువ ఆకలి, పటువైన ఇంద్రియములు, సునిశితము - సూక్ష్మము అగు బుద్ధి, త్రికాల జ్ఞానము - ఇవన్నీ లభించగలవు.

---

45 రేచకం పూరకం ముక్త్వా కుంభీకరణమేవ యః
కరోతి త్రిషు కాలేషు,
నైవ తస్యాఽస్తి దుర్లభమ్।
నాభికన్దే చ, నాసాగ్రే పాదాంగుష్ఠే చ
యత్నవాన్,
ధారయేత్ మనసా ప్రాణాన్ సన్ధ్యాకాలేషు వా సదా,
సర్వరోగైః వినిర్ముక్తో,
జీవేత్ యోగీ గతక్లమః।
కుక్షిరోగ వినాశ స్స్యాత్
నాభి కన్దేషు ధారణాత్,
నాసాగ్రే ధారణాత్ దీర్ఘమ్-ఆయుష్యం, దేహలాఘవమ్।

ప్రాణాయామ యోగము యొక్క అభ్యాసముచేత, ఒకానొక సుస్థితిలో రేచకము - పూరకము లేకుండానే ఆ యోగి కుంభకము అవధరించగల స్థితి లభించగలదు. అట్టి **స్వభావ కుంభకము**ను ఎవ్వరు నిర్వర్తిస్తూ ఉంటారో, వారికి ఈ ముల్లోకములలో దుర్లభమనునదేదీ ఉండదు.

ఎవ్వరైతే సంధ్యా సమయమందుగాని, ఎల్లప్పుడూ గాని ప్రయత్నపూర్వకంగా నాభికందము (శరీరమధ్య నాభీ కేంద్రము) నందుగాని, ముక్కు యొక్క పై చివరగాని, కాలి బొటనవ్రేలినందుగాని, మార్చి మార్చి గాని, మనఃపూర్వకంగా ప్రాణశక్తిని ధారణ చేయుచున్నాడో, ఆతడు సర్వరోగముల నుండి విముక్తుడై ఆనందముగా జీవించుచున్నాడు. అందరికీ ఆ ఆనందమును పంచిపెట్ట గలడు.

నాభికన్దము (బొడ్డుచుట్టూ) కుంభక ప్రాణయోగ ధారణ చేయువాడు పొట్టలోని రోగములన్నిటి నుండి విముక్తుడు కాగలడు.

ముక్కుకు ఊర్ధ్వ స్థానమునందు ప్రాణయామ పూర్వక కుంభక ధారణ చేయువాడు దీర్ఘాయుష్షు కలిగినవాడగుచున్నాడు. దేహము తేలికగా, క్రియాశక్తి శీలముగా అయి ఆయుర్వృద్ధి పొందుచున్నాడు.

---

46 బ్రాహ్మే ముహూర్తే సంప్రాప్తే
వాయుమ్ ఆకృష్య జిహ్వయా
పిబతః త్రిషుమాసేషు 'వాక్సిద్ధిః మహతీ' భవేత్।
అభ్యాసతశ్చ షణ్మాసాత్ మహారోగ వినాశనమ్।
యత్ర యత్ర ధృతో వాయుః
అంగే రోగాది దూషితే,
ధారణాదేవ మరుతః తత్ తత్ ఆరోగ్యమ్ అశ్నుతే।

బ్రాహ్మీముహూర్తమునందు (తెల్లవారు ఝాము 4 గంటల నుండి 6 గంటల) సమయంలో - ఏ యోగసాధకుడైతే - నాలుకలో గాలిని ఆకర్షించి పిబతము (గుక్కవేయటము) 3 నెలల కాలము అభ్యసిస్తాడో, ఆతనికి 'వాక్శుద్ధి' కలుగుచున్నది.

6 నెలలు కుంభక ప్రాణాయామముచే మహా రోగములు తొలగుచున్నాయి. ఎక్కడెక్కడ దేహము యొక్క ఏఏ భాగము రోగాక్రాంతమై ఉంటుందో, ఆయా శరీర భాగమునందు పూరక, రేచక పూర్వకమైన కుంభకముగాని, అవి రెండూ లేకుండానే కుంభకము గాని నిర్వర్తిస్తూ..... వాయువును కుంభిస్తూ ధరిస్తూ ఉండగా...., ఆచోట ఆ దోషము తొలగి స్వస్థత ఏర్పడ గలదు. అట్లాగే సహజీవుల అస్వస్థ బాధలను అట్టి యోగాభ్యాసి తొలగించగలడు.

---

47 మనసో ధారణాత్ ఏవ పవనో ధారితో భవేత్।
మనసః స్థాపనే హేతుః ఉచ్యతే, ద్విజపుంగవ!
కరణాని సమాహృత్య విషయేభ్యః సమాహితః।
అపానమ్ ఊర్ధ్వమ్ ఆకృష్యేత్ ఉదరో పరిధారయేత్।
బధ్నన్ కరాభ్యాం శ్రోత్రాది
కరణాని యథాతథమ్
యుంజానస్య యథా-ఉక్తేన
వర్త్మనా స్వవశం మనః।
మనః కృష్టశ్చ వై వాయుః, స్వవశే స్థాప్యతే సదా
నాసికాపుటయోః ప్రాణః
పర్యాయేణ ప్రవర్తతే।
తిస్రశ్చ నాడికాః తాసు
సయావన్తం చరత్యయమ్

ఓ ద్విజ పుంగవా! ఒక ముఖ్య విషయం. మనస్సు ధరించబడిందా, వెనువెంటనే ప్రాణశక్తి (పవనశక్తి) కూడా ధరించబడుతుందయ్యా! అందుకే, **"మనస్సు ఒకచోట స్థాపించాలంటే అందుకు ధాతువు ప్రాణశక్తియే. అందుచేత ప్రాణశక్తియే మనస్సును నియమించటానికి ఉపాయము"** - అని చెప్పబడుతోంది. మనస్సును ఎక్కడ నియమిస్తే, అది ఆ చోట ప్రాణాయామముతో సమానమే!

విషయములందు ప్రవేశించినవైయున్న ఇంద్రియములను (అనగా మనస్సును) - ఆ విషయములనుండి వెనుకకు మరల్చి అప్పుడిక అపానవాయువును ఊర్ధ్వమునకు లాగి, ఉదరము (పొట్టకు)పై భాగమున చక్కగా ధారణ చేయాలి.

చేతులతో చెవులు మొదలైన ఇంద్రియములను మూసి ఉంచి, ప్రాణాయామ కుంభకమును సశాస్త్రీయంగా, పైన మనము చెప్పుకున్నవిధంగా సలుపుచున్నవాని మనస్సు తప్పక అధీనంలోకి వస్తుంది.

మనస్సు వశమైయుందా - ప్రాణవాయువుకూడా స్వవశము అగుచున్నది. ప్రాణము వశమైతే మనస్సు వశమౌతుంది.

నాసికా పుటలనుండి ప్రాణవాయువు మరల మరల స్వీయ ప్రవర్తనము కలిగినదై ఉంటోంది. ఇడ - పింగళా - సుషుమ్న - త్రినాడులు దేహమునందు చలనమును తమకు తామే (అసంకల్పితంగా) ప్రదర్శించుచూ ఉన్నాయి.

శఙ్ఖినీ వివరే యామ్యే
ప్రాణః ప్రాణభృతాం సతామ్,
తావన్తం చ పునః కాలం, సౌమ్యే! చరతి సన్తతమ్।

ప్రాణాయామ సాధనను సిద్ధించుకొన్న యోగుల ప్రాణశక్తి శంఖిణీ - వివర్తమగు సుషుమ్నయందు మాత్రమే అత్యధికంగా సంచారము కలిగి ఉంటోంది.

ఇక, యోగాభ్యాసులు కానట్టి తదితరుల విషయానికి వస్తే వారిపట్ల ఇడ - పింగళ నాడులందు తదితరనాడులందు ఎక్కువగా వాయువు సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ఈవిధంగా దేహము సజీవంగా ఉన్నంత వరకు ప్రాణవాయువు చరిస్తూనే ఉంటోంది.

---

48 ఇత్థం క్రమేణ చరతా
వాయునా వాయుజిత్ నరః,
అహశ్చ, రాత్రిం, పక్షంచ
మాసం మత్వా ఆయనాదికమ్,
అంతర్ముఖో విజానీయాత్
కాలభేదం సమాహితః,
అంగుష్ఠాది స్వావయవ
స్ఫురణాదశనేరపి,
అరిష్టైః జీవితస్య అపి
జానీయాత్ క్షయమ్, ఆత్మనః,
జ్ఞాత్వా, యతేత కైవల్య ప్రాప్తయే యోగవిత్తమః।

మనం చెప్పుకొన్న పూరక - రేచక - కుంభక - పునః రేచక క్రమంలో ప్రాణాయామమును అభ్యాసంగా నిర్వర్తించు సాధక జనులు (ప్రాణాయామ యోగులు) క్రమంగా వాయువును జయించుచున్నారు. స్వాధీనం చేసుకొని సశాస్త్రీయంగా నియమిస్తున్నాడు.

రాత్రి - పగలు - పక్షము - మాసములుగా ప్రాణోపాసన చేయుచు క్రమంగా అంతర్ముఖులై కాలభేదములను దాటివేయుచు కాలః కాలమగు ఆత్మను దర్శించుచున్నారు.

ఈ జీవుడు - మనో - ప్రాణ శక్తులను ఏకం చేసి ఈ దేహమును ఒక ఉపకరణముగా భావించి, కుంభక ప్రాణాయామము మరల మరల ఆశ్రయిస్తూ - తద్వారా ఆత్మను తెలుసుకొని, ఆత్మనే దర్శిస్తూ ఆత్మయందే ప్రవేశించాలి. ఇప్పటికిప్పుడే ప్రాణాయామాది సాధనకు ఉపక్రమించాలి. తాత్సారం చేయరాదు. ఈ దేహము శాశ్వతము కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. "బొటన వేలు - తదితర అవయవములు స్పర్శ కోల్పోవటము" ... అనే మృత్యు సూచనలు, దేహక్షయముయొక్క అనివార్యత గుర్తెరిగి, ప్రాణాయామాభ్యాసముచే ఆత్మను ఎరగాలి. యోగవిత్తముడై కైవల్యమును సంపాదించుకోవాలి.

---

49 పాదాంగుష్ఠే, కరాంగుష్ఠే
స్ఫురణం యస్య నశ్యతి,
తస్య సంవత్సరాత్ ఊర్ధ్వమ్
జీవితస్య క్షయో భవేత్।
మణిబన్ధే తథా గుల్ఫే
స్ఫురణం యస్య నశ్యతి,
షణ్మాసా (6 నెలలు) అవధిరేతస్య
జీవితస్య స్థితిః భవేత్।
కూర్పరే స్ఫురణం యస్య
తస్య త్రైమాసికీ స్థితిః।
కుక్షి మేహన పార్శ్వేచ
స్ఫురణాత్ ఉపలమ్భనే।
మాసా-అవధిః జీవితం స్యాత్।

ఈ దేహమేదో 'శాశ్వతము' అనుకొని, దీనిని స్వయం సంకల్ప రేచక - పూరక - కుంభక (లేక) స్వయం సంకల్పక కుంభక ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు ఉపయోగించుకో వలసినదిపోయి, ఇంద్రియ విషయములలో తాదాప్యము చెంది ఆయుష్షు వృథా చేసుకోవటమా? ఎంతటి దౌర్భాగ్యం? అందుకే మృత్యువు గురించి గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అందుచేత మృత్యు సూచనలను గురించి కొన్ని విషయాలు చెప్పుచున్నాను.

ఎవరికైతే కాలి బొటనవ్రేలు, చేతి బ్రొటనవ్రేలు 'స్ఫురణ' నశిస్తుందో వారు సంవత్సర కాలం లోపల భౌతిక దేహము క్షయించు సూచన!

చేతి మణికట్టుయందు, గుల్ఫము (కాలి చీలమండలమునందు) స్ఫురణ ఎవరి దేహమునందు నశిస్తుందో వారి జీవిత స్థితి 6 మాసములు మాత్రమే శేషించుచున్నట్లు సూచన!

కూర్పరము (మోచేయి - మోకాలు మండల ప్రదేశము)నందు స్ఫురణ నశిస్తే వారి దేహము 3 మాసములు మాత్రమే జీవించగలదని సూచనగా భావించాలి.

కుక్షి మేహన పార్శ్వములలో (పొట్టకు, మూత్రవిసర్జనావయ ప్రక్కలుగా) స్ఫురణ లభించటం ఆగుతుంటే ఆతని జీవితకాలము '1' నెల కాలము మాత్రమే శేషించుచున్నట్లు!

---

50 తదర్ధంస్యతు దర్శనే,
ఆశ్రితే జఠరే ద్వారే
దినాని దశ జీవితమ్।
జ్యోతిః ఖద్యోతవత్ యస్య, తదర్ధం తస్య జీవితమ్।
జిహ్వాగ్రా దర్శనే త్రీణి దినాని స్థితిరాత్మనః।
జ్వాలాయా దర్శనే మృత్యుః ద్విదినే భవతి ధ్రువమ్।
ఏవమ్ ఆదీని అరిష్టాని

పొట్టయందు జఠరాగ్ని జనించు స్థానముతో స్ఫురణ కోల్పోతే, ఇక ఆ దేహము యొక్క ఆయుష్షు 10 దినములు మాత్రమే అగుచున్నది.

ఎప్పుడైతే 'జ్యోతి' మిణుగురు పురుగువలె కనబడనారంభిస్తుందో (గదిలో దీపము మిణుగురు పురుగులాగా ఆరుతూ, వెలుగుతూ చిన్నగా కనిపించుచున్నదో)...., ఆతని ఆయుష్షు కూడా 10 రోజులలోపే.

నాలుకయొక్క కొన స్ఫురించటం ఆగిపోతే, '3' దినములు మాత్రమే బ్రతకపోవుచున్నట్లు!

అగ్ని జ్వాల కనిపించటం మానివేస్తే ఆతని శేషించిన కాలము '2' రోజులు మాత్రమే!

ఇటువంటివన్నీ అరిష్ట సూచకములు. ఇవి కనబడుతూ ఉంటే, ఇక జీవిత కాలము

దృష్ట్వాయుః క్షయకారణమ్।
నిశ్శ్రేయసాయ యుంజీత
జప ధ్యాన పరాయణః। మనసా పరమాత్మానం
ధ్యాత్వా తద్రూపతామియాత్।
యత్ అష్టాదశ భేదేషు
మర్మస్థానేషు ధారణమ్
స్థానాత్ స్థానమ్ సమాకృష్య
"ప్రత్యాహారః" స ఉచ్యతే।
పాదాంగుష్ఠం తథా గుల్ఫం జంఘా మధ్యం తథైవచ,
మధ్యమ్ ఊర్వోశ్చ మూలం చ పాయుః హృదయమేవ చ॥

ముగియబోతోందని గమనించాలి.

జీవుడు ఎల్లప్పుడూ జప - ధ్యాన పరాయణుడై "నిశ్శ్రేయమగు మోక్షము" కొరకై సర్వ అవకాశములను ఆశ్రయించాలి. అంతే కాదు. దీపమున్నప్పుడే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి కదా! దేహము బాగున్నప్పుడే జప-ధ్యానములు ఆశ్రయించాలి!

ఎట్లా జపధ్యానములు నిర్వర్తించాలంటావా? విను.

మనస్సుతో పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ ఉండగా, ఇక ఆతడు **క్రమంగా తానే సర్వాంతర్యామి, - సర్వతత్త్వ స్వరూపుడు, కేవలసాక్షి** యగు "తత్" రూపుడు అగుచున్నాడు.

యోగ ప్రత్యాహారము - దేహములో అష్టాదశ (18) వేరు వేరు భేదములతో కూడిన "మర్మస్థానములు" గుర్తించబడ్డాయి. ఆ మర్మస్థానములలో ఒకదానిలోని 'ధారణ'ను మరొక స్థానమునకు చేర్చుతూ .... ఆ ధారణను కొనసాగించటమును 'యోగప్రత్యాహారము"... అని అంటారు.

---

51 మేహనం దేహమధ్యం చ, నాభిం చ గళ కూర్పరమ్,
తాలుమూలంచ మూలంచ,
ఘ్రూణస్య అక్ష్ణోశ్చ మండలమ్,
భ్రువోర్మధ్యం లలాటంచ
మూలం ఊర్ధ్వం చ జానునీ।
మూలం చ కర్ణయోః మూలం మహాని ఏతాని వై, ద్విజ!
పంచభూతమయే దేహే
భూతేషు ఏతేషు పంచసు,
మానసో ధారణం యత్ తత్
యుక్తస్య చ యమాదిభిః
"ధారణా" సా చ సంసార సాగర-ఉత్తర కారణమ్॥

అష్టాదశ మర్మస్థానములు : 1. పాదముల బొటనవ్రేలు (అంగుష్ఠము) 2. గుల్ఫము (చీలమండలము) 3. జంఘము (కాలిపిక్క) 4. ఊరూమధ్యము (తొడలమధ్య భాగము) 5. ఊరూమూలము (తొడలపై భాగము) 6. పాయువు (మల విసర్జనావయవము) 7. హృదయ స్థానము 8. మేహనస్థానము (మూత్ర విసర్జన స్థానము, లింగము) 9. దేహముయొక్క మధ్య స్థానములో గల నాభి (బొడ్డు) 10. గళకూర్పరము (కంఠ మండల - నిలువు భాగము) 11. తాలు (దవడ) మూలము 12. ఘ్రాణ (ముక్కు పైభాగపు) మూలము 13. అక్షో (కనుగుడ్డు) మండలము 14. భ్రూమధ్య భాగము 15. లలాటము (భ్రుకుటి పైభాగము) 16. జానువుల (మోకాళ్ళు) యొక్క మూల ప్రదేశము 17. చెవుల లోపల మూలభాగము 18. చేతుల చివరి ప్రదేశము. ఓ ద్విజుడా! ఇవి అష్టాదశ స్థానములయ్యా!

ధారణ : లోపల ఈ పంచభూతమయ దేహమునందును, బయటగల ఈ పంచభూత ప్రపంచమునందును యమము - నియమములతో కూడిన మనో నియామకమును 'ధారణ' అని పిలుస్తున్నారు.

అట్టి ధారణ ఈ జీవుని సంసార సాగరమునుండి తరించటానికి ఉత్తమమగు కారణము కాగలదు.

---

52 ఆజాను పాద పర్యతం 'పృథివీ స్థానమ్' ఇష్యతే।
పిత్తలా చతురస్రా చ వసుధా వజ్రలాంఛితా,
స్మర్తవ్యా పంచఘటికా తత్ర ఆరోప్య ప్రభంజనమ్।
ఆజాను కటి పర్యంతమ్
"అపాం స్థానం" ప్రకీర్తితమ్।
అర్ధచంద్ర సమాకారం శ్వేతమ్
అర్జున లాంఛితం,
స్మర్తవ్యమ్ అమ్భశ్శ్వసనమ్
ఆరోప్య దశ నాడికాః।
ఆదేహ మధ్య కట్యంతమ్
"అగ్నిస్థానమ్" ఉదాహృతమ్।
తత్ర సిందూర వర్ణోగ్నిః జ్వలనం దశ పంచచ
స్మర్తవ్యా ఘటికా ప్రాణం కృత్వా కుంభే తథేరితమ్।

అరి కాలునుండి మోకాళ్ళ ప్రదేశము వరకు - పృథివీ స్థానము.

పసుపు (పీత) వర్ణముతో చతురస్రముగా వజ్రలాంచితమైన ముఖము, వసుధ (భూమి) చిహ్నములు, (వజ్రలాంఛితమై) ఉంటుంది. భూతత్త్వమును హృదయములో ఆరోపించి ఈ జానునీ - పాదపర్యంతము వరకు కుంభక ప్రాణాయామమును '5' ఘటికలు (24 ని x 5 కాలము)చేయాలి.

అపాంస్థానము : మోకాళ్ళ స్థానము నుండి కటి (మొల) వరకు జలస్థానము. అర్ధ చంద్రాకారము, తెలుపు వర్ణము. అర్జునలాంఛితము. జలతత్త్వమును హృదయమునందు ఆరోపించుకొని (తానే తత్త్వమైయున్నవానిగా భావించి) 10 ఘటికల కాలము (10 x 24 mts) కుంభక ప్రాణాయామము నిర్వర్తించాలి.

కటి (మొల) ప్రదేశము నుండి దేహమధ్య నాభిస్థానము వరకు - అగ్ని స్థానము అని చెప్పబడుతోంది.

ఈ ప్రదేశములో సింధూర వర్ణము (ఎఱ్ఱగా) ప్రకాశించుచున్నది. అట్టి ఎఱ్ఱటి (సింధూర) వర్ణ అగ్నిని హృదయమునందు ఆరోపించి 15 ఘటికలపాటు కుంభక ప్రాణాయామము చేయాలి.

53 నాభేః ఉపరి నాసాంతం
"వాయుస్థానం" తు తత్రవై,
వేదికా ఆకారవత్ ధూమ్రో
బలవాన్ భూత మారుతః।
స్మర్తవ్యః కుమ్భకేనైవ
ప్రాణమ్ ఆరోప్య మారుతమ్,
ఘటికా వింశతిః తస్మాత్
ఘ్రూణాత్ – బ్రహ్మ బిలావధి।
వ్యోమస్థానం నభః తత్ర
భిన్నాంజన సమప్రభమ్
ధ్యేయం మారుతమ్ ఆరోప్య
కుమ్భకేనైవ యత్నవాన్।
పృథివ్యం శే తు దేహస్య
చతుర్బాహుం కిరీటినమ్।
అనిరుద్ధం హరిం యోగీ
యతేత భవముక్తయే।
అబంశే పూరయేత్ యోగీ
నారాయణమ్ ఉదగ్రధీః
ప్రద్యుమ్నమ్ అగ్నౌ వాయ్వంశే 'సంకర్షణమ్' అతఃపరమ్।
వ్యోమాంశే పరమాత్మానం, వాసుదేవం సదా స్మరేత్।
అచిరాత్ ఏవ తత్ప్రాప్తిః, యుంజానస్య। న సంశయః।

నాభి నుండి ఉపరినాసాంతము (ముక్కుయొక్క పై కొన చివరివరకు) - ఇది వాయు స్థానము. 'వేదిక' (Stage / Plotform) ఆకారము. ధూమ్ర (పొగ - లేతనలుపు) రంగు. ఇది దేహములోని బలమునకు స్థానము. ఈ వాయుతత్త్వమును హృదయమునందు ఆరోపించి '20' ఘటికల సమయము కుంభక ప్రాణాయామము చేయాలి.

నాసిక (ముక్కు) యొక్క ఊర్ధ్వ స్థానము నుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు - ఇది ఆకాశస్థానము. నిరాకారము. రంగు కాటుక నలుపు. అట్టి ఆకాశతత్త్వమును హృదయమునందు ఆరోపించుచూ కుంభక ప్రాణాయామమును నిర్వర్తించాలి.

దేహము యొక్క పృథివీ (Solid) అంశమునందు యోగి - నాలుగు బాహువులుగల 'అనిరుద్ధహరి' ని ధ్యానించుదురు గాక! "దృశ్యములోని పృథివీ తత్త్వమంతా చతుర్బాహు - కిరీటధారియగు అనిరుద్ధహరీ తత్త్వమే" ... అని భావించుచూ కుంభక ప్రాణాయామమును నిర్వర్తించువాడు భవబంధముల నుండి విముక్తి పొందగలడు.

దేహమునందు - విశ్వమునందు కనిపిస్తున్న జలాంశ (Liquid)ను నారాయణ తత్త్వముగాను, అగ్ని అంశను 'ప్రద్యుముడు'గాను, వాయు - అంశను సంకర్షణుడు గాను, వ్యోమాంశను (ఆకాశాంశను) పరబ్రహ్మస్వరూపుడగు "వాసుదేవుడు"గాను స్మరించాలి. ఈవిధంగా దేహములోని - విశ్వములోని

పృథివీ అంశను	→	అనిరుద్ధుడు గాను
జల అంశను	→	నారాయణుడుగాను
అగ్ని అంశను	→	ప్రద్యుమ్నుడుగాను
వాయు అంశను	→	సంకర్షణుడుగాను
ఆకాశ అంశను	→	వాసుదేవుడుగాను

కుంభక ప్రాణాయామముతో స్మరించువాడు అతి శీఘ్రముగా అనిరుద్ధ-నారాయణ-సంకర్షణ - వాసుదేవ సోఽహమ్ స్వరూపములను సంతరించుకొనగలడు. ఇందులో సందేహమే లేదు.

---

54 బధ్వా యోగాసనం పూర్ణం
హృత్‌దేశే హృదయాంజలిః,
నాసాగ్ర న్యస్త నయనో
జిహ్వాం కృత్వా చ తాలుని,
దన్తైః దన్తాః న సంస్పృశ్య
ఊర్ధ్వకాయః సమాహితః,
సంయమేత్ చ ఇంద్రియ గ్రామమ్
ఆత్మబుద్ధ్యా విశుద్ధయా,
చింతనం వాసుదేవస్య
పరస్య పరమాత్మనః,
స్వరూప వ్యాప్తరూపస్య
ధ్యానం కైవల్య సిద్ధిదమ్।
యామమాత్రం వాసుదేవం

యోగాభ్యాసి అయినవాడు....,

- యోగాసనమునందు దేహమును నియమించి,
- హృత్ ఆకాశములో (హృదయములో) హృదయాంజలిని (నమస్కారమును) ఘటించినవాడై,
- నాసాగ్రము (ముక్కుకు పైభాగ ఆకాశమునందు) దృష్టిని నిలిపి,
- నాలుకను తాలు ప్రదేశము (దవడకు) సున్నితముగా తాకి ఉంచి,

పై - క్రింది దంతములు ఒకటితో మరొకటి తాకనీయకుండా....,

- పృష్ఠము నుండి పై దేహమంతా నిలువుగా నిశ్చలంగా ధారణ చేస్తూ, సమాహితచిత్తుడై, నిర్మలబుద్ధితో,

ఇంద్రియములన్నిటినీ జయించి (తిరస్కరించివేసి, ఆలోచనచేయక), సమదర్శన స్థితికి తెచ్చి ఉంచి,

నిర్మలమగు ఆత్మ బుద్ధితో, "ఈ సర్వము నేనై ఉన్న నేను" .... ను భావన చేస్తూ

అంతయూ తానై, అంతటికీ సాక్షి అయి ఉన్న సర్వమునకు ఆవలగల వాసుదేవ పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ (కుంభక ప్రాణాయామముచే) సర్వము తానైన వ్యాప్తరూపము ధ్యానించటము - **కైవల్యసిద్ధి ప్రదము.**

ఈవిధంగా యోగాభ్యాసి కుంభక ప్రాణాయామమును నిర్వర్తిస్తూ....,

చిన్తయేత్ కుమ్భకేన యః,
సప్తజన్మార్జితం పాపం
తస్య నశ్యతి యోగినః॥

- సర్వజీవులలోను-సర్వజీవులుగాను - జగత్తులలోను- జగత్తులు గాను - సర్వమునకు సాక్షిగాను..., తత్త్వస్వరూపుడైయున్న వాసుదేవుని కొన్ని క్షణములు (యామమాత్రం) భావోపాసన చేసినంతమాత్రం చేత, ఆ యోగి యొక్క ఏడు జన్మలలో ఆర్జించిన పాపమంతా నశించ గలదు. (యామము = 1 రోజు / 8 = 3 గంటలు)

---

55 నాభికన్దాత్ సమారభ్య
యావత్ హృదయగోచరమ్
జాగ్రత్ వృత్తిం విజానీయాత్।
కంఠస్థం స్వప్నవర్తనమ్।
సుషుప్తం తాలు మధ్యస్థం।
తుర్యం భ్రూమధ్య సంస్థితం।
తుర్యాతీతం పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మరంధ్రేతు లక్షయేత్।
జాగ్రత్ వృత్తిం సమారభ్య యావత్ బ్రహ్మ బిలాంతరమ్,
తత్ర ఆత్మా యం, తురీయస్య।
తుర్యాంతే 'విష్ణుః' ఉచ్యతే॥

జాగ్రత్‌వృత్తుడు : నాభిస్థానము నుండి హృదయ స్థానమువరకు స్వస్వరూపాత్మను జాగ్రత్ వృత్తివర్తనుడుగా గ్రహించి కుంభకము నిర్వర్తించబడుగాక! (అది జాగ్రత్ స్వరూపం),
కంఠమునందు (కంఠప్రదేశ ఆకాశము) స్వప్నవర్తన స్వరూపము,
తాలు (దవడ) మధ్యలో ఉన్న ఆకాశము సుషుప్తి వర్తన స్వరూపము,
భ్రూమధ్యములో (రెండు భ్రుకుటుల మధ్యగా గల ఆకాశము) తురీయవర్తనము సంస్థితమై ఉన్నది - అని భావిస్తూ కుంభకము నిర్వర్తించెదరు గాక!
ఇక బ్రహ్మరంధ్రమునకుపైన (Centrally present Top-point in the upper head space) నందు తుర్యాతీతమును భావనచేసి కుంభము నిర్వర్తించబడును గాక!
జాగ్రత్ వృత్తినుండి -- బ్రహ్మరంధ్రము వరకు గల ఆకాశమంతా తురీయమే అని అనుభవజ్ఞులచే సిద్ధాంతీకరించబడుతోంది. తురీయాతీతమో -బ్రహ్మరంధ్రమునకుపైన 'విష్ణువు' అను శబ్దార్థముగా చెప్పబడుచున్నది.

---

56 ధ్యానేనైవ సమాయుక్తో
వ్యోమ్ని చ అత్యంత నిర్మలే,
సూర్యకోటిద్యుతి రథం
విద్యోదితమ్ అథోక్షజమ్।
హృదయ అమ్బురుహ ఆసీనం
ధ్యాయే ద్వా విశ్వరూపిణమ్।
అనేక ఆకార ఖచితమ్,
అనేక వదనాన్వితమ్,
అనేక భుజ సంయుక్తమ్,
అనేక ఆయుధ మణ్డితమ్,
నానావర్ణ ధరం దేవం,
శాంతమ్ ఉగ్రమ్, ఉత్ ఆయుధం,
అనేక నయన ఆకీర్ణం సూర్యకోటి సమప్రభమ్।
ధ్యాయతో యోగినః సర్వం
మనోవృత్తిః వినశ్యతి।

స్వతఃగా ఆత్మస్వరూపుడే అయి ఉండి కూడా ఈ జీవునికి బంధము దేనివలన కలుగుతోంది? మనో వృత్తులవలన. మరి వాటిని జయించటం ఎట్లా? అందుకు కుంభక ప్రాణాయమముతో కూడిన ధ్యాన నిష్ఠకై ధ్యేయమును వివరిస్తున్నాను. 'ధ్యానము'చే సమాయుక్తుడై యోగాభ్యాసి...,
"- నిర్మల హృదయాకాశమునందు,
- కోటి సూర్యుల ప్రభావము కలవాడు, మహా ప్రకాశవంతుడు,
- విద్యుత్‌కాంతి స్వరూపుడు, విశ్వమంతా తన స్వరూపముగా కలవాడు,
అగు అధోక్షజ శ్రీమన్నారాయణుడు నా హృదయ కమలమునందు ఆశీనుడై ఉన్నారు" - అని ధ్యానించాలయ్యా!
ఆ విష్ణు భగవానుని
- ఈ కనబడే సర్వ ఆకారములు తనవే అయి ఉన్నవాని గాను,
- అనేక వదనములు - భుజములు ధరించువానిగాను,
- అనేక ఆయుధములు ధరించిన నానావర్ణాత్మకుని గాను,
- పరమశాంత స్వరూపుడు - ఉగ్రస్వరూపుడు కూడా అయి ఉన్నవాని గాను,
- ఎత్తబడిన ఆయుధములు ధరించినవానిగాను,
- అనేక నేత్రములు కలవానిగాను
- కోటి సూర్య ప్రభాభాసునిగాను...,
యోగ కుంభక ప్రాణాయామ నిష్ఠతో ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే, మనోవృత్తులు నశిస్తాయి.

---

57 హృత్ పుండరీక మధ్యస్థం
చైతన్యం జ్యోతిః అవ్యయమ్,
కదమ్బగోళక ఆకారం
తుర్యాతీతం పరాత్పరమ్,
అనంతమ్, ఆనన్దమయం
చిన్మయం భాస్కరం విభుమ్।

- హృదయ కమలమునందు సదా వేంచేసి ఉన్నవారు,
- చైతన్య జ్యోతి స్వరూపుడు,
- అవ్యయుడు,
- సర్వతత్త్వములు తనయందు కలిగి ఉన్నట్టి కదంబగోళక (అరటిపువ్వు) ఆకారుడు,
- తుర్యమునకు, ఆవల గల తుర్యాతీతుడు,
- దరాత్ పరుడు, (దహరాకాశమును అధిగమించి ఉన్నవాడు),
- అనంతుడు, ఆనన్దమయుడు,
- కేవల చిత్‌మయ స్వరూపుడు,

నివాత దీప సదృశమ్,
అకృత్రిమ మణి ప్రభమ్,
ధ్యాయతో యోగినః తస్య,
ముక్తిః కరతలే స్థితా।

- సర్వమును ప్రకాశింపజేస్తున్నట్టి భాస్కరుడు,
- సర్వనియామకుడైనట్టి విభుడు,
- వాయువుల కదలికలు లేని చోట నిశ్చల దీపమువలె స్వయంప్రకాశ కాంతి స్వరూపుడు,
- అకృత్రిమమైన మణి ప్రభావములుతో దివ్యకాంతులు వెదజల్లువాడు,

అగు పరమాత్మను (కుంభక ప్రాణధారణతో) ధ్యానించు యోగికి ముక్తి కరతలామలకమై తీరుతుంది.

---

58 విశ్వరూపస్య దేవస్య రూపం యత్కించిత్ ఏవహి
స్థవీయః సూక్ష్మమన్యద్వా పశ్యన్ హృదయ పఙ్కజే।
ధ్యాయతో యోగినో యస్తు, సాక్షాత్ ఏవ ప్రకాశతే
అణిమాది ఫలం చ ఏవ సుఖేనైవ ఉపజాయతే।
జీవాత్మనః పరస్యాపి యత్ ఏవమ్ ఉభయోరపి
"అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాఽహమ్"। ఇతి సంస్థితిః।

ఈ విశ్వమంతా తన రూపమై విరాజిల్లుచున్న దేవదేవుని, సర్వాత్మకుని-స్థూలరూపంగానో, సూక్ష్మరూపంగానో (ఏది అభిరుచి అయితే అదే) - తన హృదయపద్మమునందు ధ్యానిస్తూ ఉంటాడో, ఆతనికి అట్టి పరాత్పరుడు సులభముగా స్వస్వరూపమై సాక్షాత్కరిస్తున్నారు. అట్టి వానిని అణిమ-గరిమ ఇత్యాది సిద్ధులు తమకు తామే వచ్చి ఆశ్రయించగలవు.

- ఈ **జీవాత్మగా** ఉన్నది నేనే!
- దీనికి పరమై, ఆధారమై, సాక్షియై ఆవల ఉన్న **పరమాత్మను** నేనే.
- నేనే ఆ పరబ్రహ్మమును! పరబ్రహ్మము అని చెప్పబడుచున్నది నాగురించే!

అన్న స్థితిని ఆ ధ్యానయోగి సిద్ధించుకోగలడు.

---

59 సమాధిః సతు విజ్ఞేయః
"సర్వవృత్తి వివర్జితః",
బ్రహ్మసంపద్యతే యోగీ,
న భూయః సంసృతిం వ్రజేత్।
ఏవం విశోధ్య తత్త్వాని
యోగీ నిఃస్పృహ చేతసా,
యథా నిరిన్ధనో వహ్నిః
స్వయమేవ ప్రశామ్యతి,
గ్రాహ్య అభావే మనః ప్రాణో
నిశ్చయజ్ఞాన సంయుతః,
శుద్ధసత్త్వే పరేలీనో
జీవః సైన్ధవ పిణ్డవత్।
మోహజాలక సంఘాతో
విశ్వం పశ్యతి స్వప్నవత్।
సుషుప్తివత్ యః చరతి
స్వభావ పరినిశ్చలః,
నిర్వాణ పదమ్ ఆశ్రిత్య
యోగీ కైవల్యమ్ అశ్నుతే।।

ఇతి త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇక 'సమాధి' అనునది అణిమ - గరిమ ఇత్యాది సర్వ సిద్ధులకు అతీతమైనది **వాటికి సంబంధించినదే కాదు.**

యోగి సర్వతత్త్వ స్వరూపమగు బ్రహ్మమును ఉపాసించి తాను సర్వతత్త్వ స్వరూపుడై, సర్వాతీతుడై వెలుగొందుచు, ఇక మరల సంసృతియందు ప్రవేశించటం లేదు. (దృశ్యముచే పరిమితత్వము పొందడు).

ఈ రీతిగా తత్త్వమ్ ("త్వమ్ తత్ - అసి" అను పరమార్థమును) శోధించి, ఇక తదితర సందర్భ సత్యములగు సర్వ బాహ్య విషయములపట్ల నిస్పృహుడై ఉంటున్నాడు. బ్రహ్మమే తానై ప్రకాశించుచున్నాడు.

కట్టెలు లేని అగ్ని తనకుతానే స్వయముగా సశాంతిస్తుంది కదా!

ఆ రీతిగా బ్రహ్మము గురించి స్వస్వరూపత్వము - సర్వ స్వరూపత్వము ఎరిగి భావాతీతుడై ఆయోగి నిశ్చయజ్ఞాన - విజ్ఞాన సమన్వితుడగుచున్నాడు.

ఉప్పుగడ్డ జలములో ప్రవేశించినప్పుడు తన నామ - రూపములను కోల్పోవు రీతిగా **"నేను జీవుడను, దేహముచే పరిమితుడను"** ... అనునదంతా శుద్ధసత్త్వమునందు (The Absolute Sense of Presence Unbound by Time and matter) విలీనమై రూపురేఖలు కోల్పోతోంది.

అట్టి యోగి ఇక ఈ పాంచభౌతిక జాగ్రత్ అంతా కూడా (విశ్వమంతా) స్వప్న దృశ్యమువలె ఊహా నిర్మిత కల్పనవలె అవగతమగుచున్నది. ఇదంతా మోహజాల సంఘాతము (Something that appears by virtue of association of Groups of Illusions) అని సుస్పష్టమై తెలియవచ్చుచున్నది.

సుషుప్తిలో ఉన్నవాడు జగత్తులో భౌతిక దేహము కలిగి ఉండి కూడా జగత్ దృశ్య రహితుడు, భౌతిక దేహ రహితుడు అయి ఉంటాడు కదా! ఆ తీరుగా యోగి జాగ్రత్తులో కూడా భౌతిక దేహరహితుడు అయి ఉంటున్నాడు. సర్వమునకు వేరై సాక్షిగా, ప్రశాంతముగా... కేవల స్వరూపుడై విరాజిల్లుచున్నాడు.

ఆతడే ఆత్మసంయమ యోగి. అన్ని విషయాలలో ఉండి కూడా, సర్వదా ఆత్మాఽహమ్ స్వరూపుడై ఈ సర్వమును స్వస్వరూపముగా ఆస్వాదించుచున్నాడు. నిర్వాణపదమును ఆశ్రయించి, కైవల్యమును ఆస్వాదిస్తూ ప్రకాశించుచున్నాడు.

ఇతి త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః